SUL VIVERE E SUL MORIRE

Saanen, 28 luglio 1964

Vorrei parlarvi di qualcosa che comprende la totalità della vita, qualcosa che non è frammentario ma che abbraccia invece l'intera esistenza dell'uomo. Se vogliamo penetrare tale argomento con una certa profondità penso che dobbiamo smettere di farci intrappolare da teorie, credi e dogmi. Quasi tutti noi ariamo senza sosta il terreno della mente, ma sembra che non riusciamo mai a seminarlo. Analizziamo, discutiamo, facciamo in quattro ogni capello, ma non comprendiamo l'intero movimento della vita. Penso allora che ci siano tre cose che dobbiamo comprendere fino in fondo, se vogliamo cogliere tutto intero il movimento della vita. Si tratta del tempo, della sofferenza e della morte. Per comprendere il tempo, per abbracciare il pieno senso della sofferenza e stare in compagnia della morte abbiamo bisogno della chiarezza dell'amore. L'amore non è una teoria, né un ideale. O ami o non ami. Non può essere insegnato. Non si possono prendere lezioni di amore, né esiste un metodo la cui pratica quotidiana ci conduca a sapere cos'è l'amore. Penso piuttosto che si possa arrivare all'amore in modo naturale, semplice e spontaneo, nel momento in cui si comprende davvero il senso del tempo, la straordinaria profondità della sofferenza e la purezza che viene con la morte. Forse dovremmo considerare, in modo effettivo, al di là delle teorie o delle astrazioni, la natura del tempo, la qualità, ovvero la struttura della sofferenza e quella cosa straordinaria che chiamiamo morte. Queste tre cose non sono separate. Se comprendiamo il tempo, comprendiamo cos'è la morte e comprenderemo anche che cosa è la sofferenza. Se però consideriamo il tempo come qualcosa di distinto dalla sofferenza e dalla morte, e cerchiamo di trattarlo separatamente, il nostro approccio

sarà frammentario, e quindi non abbracceremo mai la straordinaria bellezza e la vitalità dell'amore. Tratteremo del tempo non come un'astrazione ma come una realtà, del tempo come durata, come continuità dell'esistenza. C'è i1 tempo cronologico, fatto di ore e giorni che si estendono per milioni di anni, ed è proprio il tempo cronologico che ha prodotto quella mente con la quale operiamo. La mente è un prodotto del tempo in quanto continuità dell'esistenza, e il perfezionamento e l'affinamento della mente attraverso tale continuità viene chiamato progresso. Il tempo è anche quella durata psicologica che il pensiero ha creato per farne uno strumento di conquista. Usiamo il tempo per progredire, per conquistare, per divenire, per ottenere un certo risultato. Per la maggior parte di noi, il tempo è un trampolino di lancio verso qualcosa di assai più grande: per lo sviluppo di determinate facoltà, per il perfezionamento di una certa tecnica, per l'ottenimento di un fine, di una meta, più o meno encomiabile. In tal modo siamo giunti a pensare che il tempo sia indispensabile per comprendere cosa sia vero, cosa sia Dio, cosa ci sia dietro tutto il travaglio dell'uomo. Generalmente consideriamo il tempo come il periodo che intercorre tra il momento presente e un determinato momento nel futuro, e usiamo quel periodo per migliorare il carattere, per liberarci di una certa abitudine, per sviluppare un muscolo o un modo di pensare. Per due migliaia di anni la mente dei cristiani è stata condizionata a credere in un ‘salvatore', nell'inferno e nel paradiso; in oriente la mente ha subito un condizionamento del genere per un periodo assai più lungo. Pensiamo che il tempo sia indispensabile per ogni cosa che dobbiamo fare o capire. Quindi il tempo è diventato un peso, un ostacolo all'effettiva percezione dei fenomeni; ci impedisce di percepire immediatamente la verità di qualcosa perché pensiamo di doverle dedicare un pò di tempo. Diciamo: “Domani, o tra un paio d'anni, comprenderò questa cosa con chiarezza straordinaria”. Nel momento in cui ammettiamo il tempo

stiamo sviluppando l'indolenza, quella particolare forma di pigrizia che ci impedisce di percepire subito le cose per ciò che realmente sono. Pensiamo di aver bisogno di tempo per far breccia nel condizionamento imposto alla nostra mente dalla società con le religioni organizzate, i codici etici, i dogmi, l'arroganza e lo spirito competitivo. Pensiamo in termini di tempo perché il pensiero è fatto di tempo. Il pensiero è la risposta della memoria, intendendo per memoria quel bagaglio che è stato accumulato, ereditato e acquisito sia individualmente sia attraverso la propria razza, la comunità, il gruppo e la famiglia. Tale bagaglio è il risultato di un processo cumulativo della mente, e la sua accumulazione ha richiesto tempo. Per molti di noi la mente è memoria, e ogni qual volta c'è una sfida, un quesito, è la memoria che risponde. È simile alla risposta di un cervello elettronico, che funziona attraverso le associazioni. Poiché il pensiero è una reazione della memoria, è per sua stessa natura creatura e creatore del tempo. Non dovete considerare ciò che vi dico come una teoria: non si tratta di qualcosa su cui dovete ragionare. Non dovete pensarci su ma piuttosto percepirlo, vedere perché le cose stanno in tal modo. Non ho intenzione di penetrare tutti i dettagli più intricati, mi basta aver indicato gli elementi essenziali: o li vedete o non li vedete. Se avete seguito tutto ciò che è stato detto, non solo verbalmente, linguisticamente o analiticamente, se lo avete davvero visto così com'è, potrete comprendere in che modo il tempo rappresenti un inganno. La domanda successiva è se il tempo si può fermare. Se siamo capaci di percepire l'intero processo del nostro stesso agire, con la sua profondità e la sua futilità, la sua bellezza e la sua bruttezza, non domani, ma immediatamente, ecco che questa stessa percezione diventa un atto che distrugge il tempo. Se non comprendiamo il tempo non possiamo comprendere la sofferenza. Vorremmo farle apparire come due cose diverse, ma non lo sono affatto. Andare in ufficio, restare

con la propria famiglia e avere figli non sono eventi accidentali, isolati. Al contrario, sono tutti profondamente e intimamente collegati uno all'altro; senza la sensibilità che ci è donata dall'amore non possiamo percepire la straordinaria intimità di tali correlazioni. Per comprendere la sofferenza dobbiamo penetrare realmente nella natura del tempo e nella struttura del pensiero. Il tempo deve fermarsi, in caso contrario non faremo altro che ripetere le informazioni che abbiamo accumulato, proprio come un cervello elettronico. Finché il tempo non si ferma, e cioè finché il pensiero non cessa, c'è soltanto mera ripetizione, regolazione, una modificazione continua. Non c'è mai qualcosa di nuovo. Siamo gloriosi cervelli elettronici, forse un pò più indipendenti, ma ancora simili alle macchine nel nostro modo di funzionare. Per comprendere la natura della sofferenza e la fine della sofferenza è necessario comprendere il tempo, e comprendere il tempo equivale a comprendere il pensiero. Non si tratta di due fenomeni distinti. Nel comprendere il tempo ci si imbatte nel pensiero, e la comprensione del pensiero è la cessazione del tempo, e quindi della sofferenza. Se ciò ci è ben chiaro, possiamo osservare la sofferenza senza venerarla come fanno i cristiani. Di solito ciò che non capiamo o lo adoriamo oppure lo distruggiamo. Lo collochiamo in una chiesa, in un tempio, o ancora in un remoto angolo della nostra mente, e ne abbiamo soggezione, oppure lo calpestiamo e lo gettiamo via, magari lo sfuggiamo. Ma qui non facciamo nessuna di queste cose. Ci limitiamo a riconoscere che per millenni l'uomo ha lottato con il problema della sofferenza, senza essere mai stato in grado di risolverlo, e così si è assuefatto a esso, lo ha accettato, considerandolo un fattore inevitabile della vita. Non fare altro che accettare la sofferenza non soltanto è stupido ma ottunde la mente. La mente diventa insensibile, brutale, superficiale, e di conseguenza la vita diventa assai meschina, un semplice susseguirsi di lavoro e piacere. Si vive un'esistenza

frammentaria, nei panni di un uomo d'affari, uno scienziato, un artista, un sentimentalista, una cosiddetta persona religiosa, e via dicendo. Invece per capire, ed essere liberi dalla sofferenza, bisogna comprendere il tempo e in tal modo comprendere il pensiero. Non possiamo negare la sofferenza, né scappare, sfuggirla nei passatempi, nelle chiese, nei credi organizzati; e non possiamo neppure accettarla e venerarla; e per non fare una qualsiasi di queste cose ci vuole una notevole attenzione, ovvero energia. La sofferenza è radicata nell'autocommiserazione, quindi per comprendere la sofferenza per prima cosa è necessario troncare decisamente ogni forma di autocommiserazione. Non so se vi siete mai resi conto di quanto vi sentite addolorati per voi stessi quando pensate: “Sono solo”, tanto per fare un esempio. Nel momento in cui vi lasciate andare all'autocommiserazione avete creato il terreno in cui mette le radici la sofferenza. Per quanto vi sforziate di giustificare la vostra autocommiserazione, di razionalizzarla, di ingentilirla e di mascherarla con i concetti, è sempre là, e vi corrompe fino al midollo. Quindi chiunque desideri comprendere la sofferenza deve iniziare liberandosi di quella trivialità brutale, egocentrica ed egoista che prende il nome di autocommiserazione. Potremmo autocommiserarci perché siamo ammalati, o perché la morte ci ha portato via una persona cara, oppure perché non ci siamo realizzati e quindi ci sentiamo frustrati, incupiti; quale che sia la causa, l'autocommiserazione è la radice della sofferenza. Una volta liberati dall'autocommiserazione, possiamo confrontarci con la sofferenza senza venerarla, senza sfuggirla, né doverle attribuire un significato sublime e spirituale, sostenendo per esempio che dobbiamo soffrire per trovare Dio, il che è un completo controsenso. Solo una mente ottusa e stupida si adatta pazientemente alla sofferenza. Quindi nei confronti della sofferenza non deve esserci alcun genere di accettazione, ma neppure una negazione. Se abbiamo

abbandonato l'autocommiserazione, abbiamo privato la sofferenza di ogni sentimentalismo, di ogni forma di emotività che scaturisce dalla autocommiserazione. A quel punto possiamo osservare la sofferenza con la massima attenzione. Spero che non vi limitiate ad accettare verbalmente ciò che è stato detto, ma che lo sperimentiate con me man mano che andiamo avanti. Cercate di essere consapevoli del vostro modo di accettare ottusamente la sofferenza, del vostro modo di razionalizzarla; rammentate le vostre scuse, l'autocommiserazione, il sentimentalismo, l'atteggiamento emotivo nei confronti della sofferenza, perché tutto ciò non è altro che spreco d'energia. Per comprendere la sofferenza dovete concederle tutta la vostra attenzione, e in quell'attenzione non c'è posto per le scuse, per il sentimento, per la razionalizzazione, non c'è posto per alcun genere di autocommiserazione. Credo di aver detto chiaramente che occorre dedicare tutta la nostra attenzione alla sofferenza. In tale attenzione non c'è uno sforzo per risolvere o comprendere la sofferenza. Ci si limita a guardare, a osservare. Qualsiasi sforzo di capire, razionalizzare o sfuggire alla sofferenza impedisce quello stato negativo di completa attenzione nell'ambito del quale il fenomeno che chiamiamo sofferenza può essere compreso. Non stiamo analizzando la sofferenza tramite tale investigazione analitica al fine di liberarcene, perché questo è soltanto un altro giochetto della mente. La mente analizza la sofferenza e quindi immagina di aver capito e di essersene liberata, il che è assurdo. Forse è possibile che ci liberiamo di un certo tipo di sofferenza, ma in definitiva la sofferenza riemergerà nuovamente in qualche altra forma. Stiamo considerando la sofferenza nel suo complesso, la sofferenza in quanto tale, che sia la vostra, la mia o quella di qualsiasi altro essere umano. Se vogliamo comprendere la sofferenza dobbiamo comprendere sia il tempo sia il pensiero. Deve esserci una assoluta consapevolezza di ogni via di fuga, di ogni forma di autocommiserazione, di ogni

verbalizzazione, cosicché la mente possa raggiungere una condizione di quiete assoluta al cospetto di qualcosa che deve essere compreso. A quel punto non c'è più separazione tra l'osservatore e l'oggetto osservato. Non c'è più un io, l'osservatore, il pensatore, che è in una condizione di sofferenza e sta osservando proprio quella sofferenza, c'è soltanto lo stato di sofferenza. Questa condizione di sofferenza indivisa è qualcosa di indispensabile, perché se ci confrontiamo con la sofferenza in qualità di osservatori creiamo un conflitto, che annebbia la mente e disperde energia, e quindi non c'è più attenzione. Quando la mente comprende la natura del tempo e del pensiero, quando l'autocommiserazione, il sentimento, l'emotività e tutto il resto sono stati sradicati, ecco che cessa ciò che ha creato tutta questa complessità, il pensiero, e non c'è più tempo; a quel punto siamo direttamente e intimamente in contatto con quella cosa che chiamiamo sofferenza. La sofferenza sussiste solo finché c'è una fuga dalla sofferenza, un desiderio di allontanarsi da essa, di scioglierla oppure di venerarla. Tuttavia, quando non c'è nulla di tutto ciò perché la mente è in contatto diretto con la sofferenza, e quindi si mantiene completamente silenziosa nei suoi confronti, finiamo per scoprire che la mente non sta affatto soffrendo. Allorché la nostra mente è in completo contatto con la realtà della sofferenza, quella realtà stessa dissolve tutti quegli elementi del tempo e del pensiero che producono sofferenza. Giungiamo perciò alla cessazione della sofferenza. Ora, come possiamo capire quel fenomeno che chiamiamo morte, e che ci incute tanto timore? L'uomo ha ideato molti percorsi tortuosi per occuparsi della morte, venerandola, negandola, afferrandosi a un'infinità di credi e così via. Tuttavia per comprendere la morte è senz'altro necessario ricominciare daccapo, perché in realtà non sappiamo nulla della morte, non vi pare? Forse abbiamo visto morire molte persone, e abbiamo osservato in noi

stessi e in altri il sopraggiungere della vecchiaia con il deterioramento che la accompagna. Sappiamo che la vita fisica può terminare a causa dell'invecchiamento, di un incidente, una malattia, un omicidio o un suicidio, tuttavia non conosciamo la morte nello stesso modo in cui conosciamo il sesso, la fame, la crudeltà, la brutalità. Non sappiamo cosa significhi realmente morire, e se non giungiamo a tale conoscenza la morte non ha alcun senso. Ciò di cui abbiamo paura è un'astrazione, qualcosa che non conosciamo. Non conosciamo la pienezza della morte, né quali siano le sue implicazioni, e quindi la mente è spaventata, è spaventata dall'idea della morte, non dalla sua realtà, che non conosce. Cerchiamo di approfondire un pò questo punto. Se dovessimo morire all'istante, non avremmo tempo di pensare alla morte e di esserne spaventati. Tuttavia c'è un intervallo tra il presente e il momento in cui sopraggiungerà la nostra morte, e durante quell'intervallo c'è tempo in abbondanza per preoccuparci e razionalizzare. Vorremmo poter trasportare sino alla prossima vita, ammesso che ce ne sia una, tutte le ansie, i desideri e la conoscenza che abbiamo accumulato, e quindi inventiamo teorie in proposito, oppure crediamo in qualche forma di immortalità. Per noi la morte è qualcosa di separato dalla vita. La morte è laggiù, mentre noi siamo qui, indaffarati a vivere, guidando un'auto, facendo l'amore, sperimentando la fame e le preoccupazioni, andando in ufficio, accumulando conoscenze, eccetera. Non vogliamo morire perché non abbiamo ancora finito di scrivere il nostro libro, oppure perché non sappiamo ancora suonare il violino con sufficiente maestria. Così separiamo la morte dalla vita e diciamo: “Ora capirò la vita, e tra un pò anche la morte”. Però le due cose non sono separate. È questa la prima cosa da capire. La vita e la morte sono un'unica cosa, sono intimamente correlate, e non è possibile isolare una delle due e cercare di comprenderla separatamente dall'altra. Tuttavia questo è l'atteggiamento della maggior

parte della gente. Separiamo la vita in compartimenti stagni indipendenti l'uno dall'altro. Se siamo economisti, l'economia è l'unica cosa di cui ci preoccupiamo, e del resto non sappiamo proprio nulla. Se siamo specializzati in otorinolaringoiatria, oppure in cardiologia, ci muoviamo in quel campo di conoscenza limitato per quarantanni, ed è quello il nostro paradiso nel momento in cui moriamo. Trattare la vita in modo frammentario vuol dire vivere in costante confusione, contraddizione e infelicità. Dobbiamo percepire la totalità della vita, e possiamo farlo solo se c'è calore, se c'è amore. L'amore è l'unica rivoluzione che potrà produrre l'ordine. Non è una buona cosa accumulare una conoscenza sempre più vasta in matematica, medicina, storia, economia, e poi amalgamare tutti i frammenti: non ci servirà a niente. Senza amore, la rivoluzione conduce soltanto alla venerazione dello Stato, o all'adorazione di un'immagine, o ancora a innumerevoli corruzioni tiranniche e alla distruzione dell'uomo. Allo stesso modo, quando la mente, spinta dalla paura, cerca di allontanare da sé l'idea della morte e la separa dalla vita quotidiana, tale separazione non fa altro che generare ulteriore paura e ansia, nonché una proliferazione di teorie sulla morte. Per comprendere la morte dobbiamo comprendere la vita. Tuttavia la vita non è la continuità del pensiero, anzi è questa stessa continuità che nutre ogni nostra infelicità. E allora, può la mente trasportare se stessa dal remoto all'immediato? Mi seguite? In realtà, la morte non è qualcosa di lontano, è qui e ora. È proprio qui, mentre stiamo parlando, mentre ci stiamo divertendo, mentre ascoltiamo, mentre andiamo in ufficio. È qui in ogni istante della vita, proprio come l'amore. Se appena riusciamo a percepire tale realtà, scopriamo che non c'è più nessuna paura della morte. Ciò di cui abbiamo paura non è il non conosciuto ma perdere il conosciuto. Abbiamo paura di perdere la nostra famiglia, di restare soli, senza compagnia; abbiamo paura del dolore della solitudine, di restare senza

le esperienze e le cose che abbiamo accumulato. È dal conosciuto che abbiamo paura di separarci. Il conosciuto è ricordare, ed è a tale ricordo che si afferra la mente. Tuttavia la memoria è soltanto un processo meccanico, cosa che i computer stanno dimostrando in modo eccellente. Per comprendere la bellezza e la natura straordinaria della morte, deve esserci libertà dal conosciuto. È proprio nel morire al conosciuto che iniziamo a comprendere la morte, perché in tal modo la mente viene rinvigorita e rinnovata, e non c'è paura. Quindi penetrare nella condizione che chiamiamo morte è possibile. Di conseguenza, dall'inizio alla fine, la vita e la morte sono un'unica cosa L'uomo saggio comprende il tempo, il pensiero e la sofferenza, e solo lui può capire la morte. La mente che muore ogni istante, senza mai accumulare, senza mai raccogliere le esperienze, è innocente, e quindi è continuamente in uno stato di amore.

Ojai, 7 giugno 1932

Domanda: Lei ha detto che la morte, l'amore, la nascita sono essenzialmente un'unica cosa. Come può sostenere che non ci sia differenza tra il trauma e il dolore della morte e la beatitudine dell'amore?

Krishnamurti: Che cosa intende per morte? Perdita del corpo, perdita della memoria, con la speranza, il pensiero e la fede che dopo la morte qualcosa continui. Qualcosa che ha lasciato questo posto, ecco cosa intende per morte. Ora, a mio parere, la morte viene prodotta dalla continuità della memoria, e la memoria non è niente altro che il risultato del bramare, dell'affermarsi, del desiderare. Quindi una persona che è libera dalla brama non è soggetta a morte, né a un inizio o a una fine, né al sentiero dell'amore o a quello della mente, la sofferenza. Stia bene attento, stavo cercando di spiegare che quando cerchiamo un opposto creiamo resistenza. Se ho paura, cerco il coraggio, tuttavia la paura mi incalza perché sto solo sfuggendo da una cosa

all'altra. Se invece mi libero dalla paura, non conosco né il coraggio né la paura, e affermo che per conoscerli si deve diventare consapevoli, attenti, non si deve cercare di aggrapparsi al coraggio ma restare privi di stimoli durante l'azione. Vale a dire che se abbiamo paura non dobbiamo motivarci ad azioni improntate al coraggio, ma piuttosto liberarci dalla paura. È questa l'azione priva di stimolo. Vedrà che se riesce davvero a comprendere tutto ciò, quel tempo, quella morte considerata come futuro, si estinguerà. La morte non è nient'altro che la consapevolezza di un'intensa solitudine e quindi, essendo imprigionati nella solitudine, ci precipitiamo nell'altro, vogliamo l'unione, oppure desideriamo scoprire cosa c'è dall'altra parte, e qui mi sembra che siamo di nuovo alla ricerca degli opposti, cosicché ci leghiamo sempre più alla solitudine. Al contrario se nel confrontarci con la solitudine godiamo pienamente della sua presenza, prendendone atto consapevolmente, distruggiamo quella solitudine in quello stesso istante. Di conseguenza non c'è morte. Tutte le cose sono destinate a esaurirsi: i corpi, le qualità, la resistenza, gli ostacoli; se ne andranno tutti, devono estinguersi, ma l'uomo che nel pensiero e nelle emozioni si libera da quella resistenza e da quell'ostacolo, conoscerà l'immortalità, ma non nel senso di continuità della propria limitazione, della propria personalità e individualità, che non è nient'altro che una serie di livelli di brama, avidità e desiderio. Forse lei non condividerà la mia idea, ma se ci si libera del pensiero, se si penetra nell'autocoscienza, nella piena attenzione, nella fiamma dell'intensità, a quel punto c'è l'immortalità, che è perfetta armonia, e che non corrisponde al ‘sentiero dell'amore' né al ‘sentiero della sofferenza', ma è ciò in cui ogni distinzione si è estinta.

Bombay, 14 marzo 1948

Domanda: La realtà della morte è incontestabile, eppure il suo mistero non viene mai risolto. Dovrà essere così per

sempre?

Krishnamurti: Perché c'è paura della morte? C'è paura della morte quando ci afferriamo alla continuità. Un'azione incompleta comporta la paura della morte. C'è paura della morte finché c'è desiderio che il proprio carattere, il proprio agire, le capacità, il nome e così via continuino a esistere. Finché c'è un agire in vista di un risultato, deve esserci anche un pensatore che ricerca la continuità. La paura sopraggiunge quando tale continuità viene minacciata dalla morte. Quindi c'è paura della morte finché c'è desiderio di continuità. Ciò che continua si disintegra. Qualsiasi forma di continuità, per quanto nobile, è un processo di disintegrazione. Nella continuità non c'è mai rinnovamento, e solo nel rinnovamento c'è libertà dalla paura della morte. Se penetriamo tale realtà, potremo scoprire la verità nella falsità. A quel punto saremo giunti alla liberazione dalla falsità. Allora non ci sarà più paura della morte. Pertanto la vita, la sperimentazione, ha luogo nel presente e non è funzione della continuità. È possibile vivere di momento in momento con il rinnovamento? C'è rinnovamento solo alla fine e non nella continuità. Nell'intervallo tra la fine e l'inizio di un altro problema, c'è rinnovamento. La morte, la condizione di non-continuità, la condizione della rinascita, rappresenta il non conosciuto. La morte è il non conosciuto. La mente, che è il prodotto della continuità, non può conoscere il non conosciuto. Può conoscere soltanto il conosciuto. Può agire e realizzare il suo esistere solo nel conosciuto, che è dotato di continuità. Quindi il conosciuto teme il non conosciuto. Il conosciuto non può mai conoscere il non conosciuto, ecco perché la morte resta un mistero. Se c'è una fine tra un istante e l'altro, tra un giorno e l'altro, è in quello spazio che il non conosciuto si manifesta. L'immortalità non è la continuazione del ‘me'. Il me e il mio sono fatti di tempo, il risultato di un'azione tesa a un certo scopo. Quindi tra il me e il mio e ciò che è immortale e privo di tempo non c'è

relazione. Vorremmo pensare che ci sia una relazione, ma è un'illusione. Ciò che è immortale non può essere racchiuso in ciò che è mortale. Ciò che è incommensurabile non può essere imprigionato nella rete del tempo. C'è paura della morte quando c'è ricerca di soddisfazione. La soddisfazione non ha mai fine. Il desiderio cerca e muta continuamente l'oggetto della propria soddisfazione, e quindi è imprigionato nella rete del tempo. Quindi la ricerca della realizzazione personale è un'altra forma di continuità, e la frustrazione ricerca nella morte uno strumento di continuità. La verità non è continua. La verità è una condizione dell'essere, e l'essere è azione senza tempo. Tale modalità di esistenza viene sperimentata solo quando il desiderio, che genera continuità, è compreso completamente, totalmente. Il pensiero si basa sul passato, e quindi non può conoscere il non conosciuto, l'incommensurabile. Il processo del pensiero deve cessare. A quel punto soltanto il non conoscibile può manifestarsi.

Varanasi, 17 gennaio 1954

Domanda: Ho paura della morte. Cos'è la morte, e come posso smettere di averne paura?

Krishnamurti: Porre una domanda è molto facile. Ma alla vita non si può rispondere con un ‘sì' o con un ‘no'. Tuttavia la nostra mente chiede un ‘sì' o un ‘no' perché è stata addestrata a un metodo di pensiero e non a un metodo di comprensione, di percezione dei fenomeni. Quando diciamo: “Cos'è la morte, e come posso smettere di averne paura?”, vogliamo una formula, una definizione, ma non sappiamo mai come concepire il problema. Vediamo se riusciamo a risolvere il problema insieme. Cos'è la morte? Cessare di esistere, giungere alla fine dell'esistenza, non è forse così? Sappiamo che c'è una fine: lo vediamo tutti i giorni tutt'intorno a noi. Però c'è il desiderio di non morire, in cui l'io costituisce questo processo: “Io sto pensando, io sto sperimentando, la mia conoscenza”, ovvero le cose che

io ho coltivato, le cose contro le quali io ho resistito, il carattere, l'esperienza, la conoscenza, la precisione, nonché la capacità, la bellezza. Io non voglio che tutto ciò finisca. Voglio andare avanti; non ho ancora finito; non voglio arrivare alla fine. Tuttavia c'è una fine. È ovvio che ogni organismo funzionante debba estinguersi. La nostra mente però non vuole accettarlo. Così inizia a formulare una dottrina, a prospettare una continuità. L'io vuole accettarla perché in tal modo s'impossessa di una teoria completa, ottiene un totale condizionamento nei confronti della continuità, dell'esistenza della reincarnazione. Non stiamo dibattendo per scoprire se ci sia o non ci sia continuità, se la reincarnazione esista o no. Non è questo il problema. Il problema è che pur aderendo all'una o all'altra di tali credenze continuiamo ad avere paura. Perché, dopo tutto, non c'è certezza, è tutto sempre incerto. Anche dopo una rassicurazione tale intenso bisogno resta ben vivo. Così la mente, sapendo che c'è una fine, inizia ad avere paura, e anela a vivere il più a lungo possibile, cercando sempre ulteriori palliativi. Anche la mente crede alla continuità dopo la morte. Cos'è la continuità? Non è forse vero che la continuità implica il tempo, non il mero tempo cronologico dell'orologio ma il tempo come processo psicologico? Io voglio vivere. Poiché penso che si tratti di un processo continuo senza fine, la mia mente continua ad aggiungere, chiudendosi in sé nella speranza di continuare. Quindi la mente pensa in termini di tempo, e se potesse garantirsi la continuità nel tempo non avrebbe più paura. Cos'è l'immortalità? La continuità dell'io è ciò che chiamiamo immortalità; è l'io nella sua massima espressione. Ognuno di noi spera che il proprio io possa continuare. Quell'io rientra anch'esso nel campo del pensiero, non è forse così? Lo abbiamo pensato. Quell'io, per quanto possiamo ritenerlo superiore, è un prodotto del pensiero, ed è condizionato, è generato dal tempo. Per favore, non limitatevi a seguire la logica del mio discorso, ma cercate di

penetrarne appieno il significato. In realtà, l'immortalità non è fatta di tempo, e quindi neppure di mente; non è qualcosa che scaturisce da ciò che desideriamo, dalle nostre pretese, paure e stimoli. Scopriamo che la vita giunge a un termine, un termine improvviso. Ciò che ieri era in vita forse oggi non lo sarà più, e ciò che sopravvive oggi potrebbe non essere più vivo domani. Di certo la vita finisce. È un dato di fatto, ma non vogliamo ammetterlo. Non siamo gli stessi di ieri. Fenomeni diversi, svariati contatti, reazioni, coazioni, resistenze e influenze cambiano 'ciò che era' oppure ne sanciscono la fine. Un uomo realmente creativo deve avere la propria fine, e la accetta. Tuttavia noi non vogliamo accettarla perché la nostra mente è troppo abituata al processo di accumulazione. Diciamo: "Oggi ho imparato questo", "Ieri ho imparato quello". Pensiamo solo in termini di tempo, in termini di continuità. Se non pensassimo in tali termini ci sarebbe una fine, ci sarebbe la morte, e vedremmo questi fenomeni chiaramente, semplici così come sono, in modo diretto. Non ammettiamo la realtà della morte perché la nostra mente cerca, con la continuità, sicurezza nella propria famiglia, nelle cose che possiede, nella professione, in qualsiasi compito stia svolgendo. Ecco perché abbiamo paura. Solo una mente libera dalla ricerca, dalla conquista convulsa della sicurezza, libera dal desiderio di continuare e dal processo della continuità potrà penetrare la realtà dell'immortalità. Tuttavia la mente che ricerca l'immortalità personale, quell'io che vuole continuare, non giungerà mai a conoscere la mortalità. Una mente del genere non conoscerà mai il significato della paura e della morte, né potrà andare oltre.

Con gli studenti a Rajghat 22 gennaio 1954

Domanda: Perché abbiamo paura della morte?

Krishnamurti: Lei ha posto questa domanda: "Perché abbiamo paura della morte?". Sa che cos'è la morte?

Osservi una foglia verde: è vissuta tutta l'estate, danzando nel vento, assorbendo la luce del sole. La pioggia l'ha ripulita rendendola bella lucida, poi arriva l'inverno e la foglia appassisce e muore. Un uccello in volo è qualcosa di meraviglioso, eppure anche un uccello invecchia e muore. Avrà visto i cadaveri che vengono portati sulla riva del fiume per essere bruciati. Quindi sa cos'è la morte. Perché ne ha paura? Perché sta vivendo come la foglia, come l'uccello, e basta una malattia o qualsiasi altra cosa perché tutto sia finito. Quindi pensa: “Voglio vivere, voglio divertirmi, voglio che questa cosa chiamata vita resti con me”. La paura della morte è la paura di arrivare a una fine, non è così? Giocare a cricket, godersi la luce del sole, rivedere il fiume, mettersi i propri vecchi vestiti, leggere libri, vedersi regolarmente con i propri amici: tutte cose che finiscono. Ecco perché ha paura della morte. Avendo paura della morte, sapendo che la morte è inevitabile, pensiamo a come fare per andare al di là della morte; ci sono diverse teorie in proposito. Tuttavia, se sappiamo come finire, non c'è paura; se sappiamo come morire ogni giorno, la paura svanisce. È chiaro? È un pò diverso da ciò che ci viene detto normalmente. Non sappiamo come morire perché siamo sempre intenti ad accumulare, accumulare e ancora accumulare. Pensiamo sempre in termini di domani: “Sono questo, e sarò quello”. Non raggiungiamo mai la completezza in un giorno; non viviamo come se ci fosse un solo giorno da vivere. Avete capito di cosa sto parlando? Viviamo sempre nel domani o nello ieri. Se qualcuno vi dicesse che alla fine della giornata sarete morti, cosa fareste? Non decidereste forse di vivere quel giorno con la massima pienezza? Non gustiamo mai pienamente la ricchezza dei nostri giorni. Non rendiamo omaggio a ogni nostro giorno, stiamo sempre pensando a cosa accadrà domani, alla partita di cricket di domani, o all'esame che dovremo sostenere tra sei mesi, oppure a come ci godremo un buon pranzo, a quali vestiti ci

compreremo, e via dicendo. Sempre domani o ieri. Così facendo non stiamo mai vivendo: in realtà stiamo sempre morendo nel modo sbagliato. Se viviamo un giorno e lo concludiamo e poi ne iniziamo un altro come se fosse qualcosa di nuovo, fresco, non avremo più paura della morte. La bellezza sta nel morire ogni giorno a tutte le cose che abbiamo acquisito, a ogni conoscenza, a ogni ricordo, a ogni lotta, senza trascinarcele sino al giorno successivo; in tal modo, sebbene ci sia una fine, c'è rinnovamento.

La paura della morte da Commentaries on Living Second Series

Sulla terra rossa di fronte a casa c'erano moltissimi fiori a forma di tromba col cuore giallo. Avevano grandi petali color malva e un profumo delicato. Sarebbero stati spazzati via durante il giorno, ma nell'oscurità della notte ricoprivano la terra rossa. Il rampicante era robusto, con foglie dentellate che luccicavano nella luce mattutina. Alcuni bambini calpestarono distrattamente i fiori, e un uomo che saliva di fretta nella sua auto non li degnò neppure di uno sguardo. Un passante ne colse uno, lo annusò e se lo portò via, per poi lasciarlo cadere subito dopo. Una donna, che doveva essere una cameriera, uscì di casa, colse un fiore e se lo mise tra i capelli. Com'erano belli quei fiori, e con che rapidità stavano appassendo alla luce del sole! “Sono sempre stato ossessionato da qualche genere di paura. Quand'ero bambino ero molto timoroso, timido e sensibile, e ora ho paura della vecchiaia e della morte. So che tutti dobbiamo morire, ma per quanto mi sforzi di razionalizzare sembra che ciò non riesca a calmare la paura. Mi sono iscritto alla Psychical Research Society, ho partecipato ad alcune sedute e ho letto quanto è stato detto a proposito della morte dai grandi maestri, tuttavia la paura è ancora presente. Ho provato persino la psicoanalisi, ma neppure questa mi ha aiutato. Questa paura è diventata un vero problema: mi sveglio nel cuore della notte in preda a

sogni spaventosi, e tutti si riferiscono alla morte, in un modo o nell'altro. Sono particolarmente spaventato dalla violenza e dalla morte. Ho continui incubi sulla guerra, e ora sono davvero turbato. Non è una nevrosi, ma comprendo che potrebbe diventarlo. Ho fatto tutto ciò che rientrava nelle mie possibilità per controllare tale paura, ho cercato di sfuggirla, ma alla fine della mia fuga non ero riuscito a scrollarmela di dosso. Ho ascoltato alcune conferenze sulla reincarnazione, piuttosto stupide in verità, e ho studiato un pò della letteratura induista e buddhista dedicata alla morte. Ma tutto ciò si è dimostrato assai insoddisfacente, almeno per me. Non sono semplicemente spaventato dalla morte, a livello superficiale: c'è in me una paura molto profonda". Come si avvicina lei al futuro, al domani, alla morte? Sta cercando di appurare quale sia la verità, o ciò che vuole è soltanto una rassicurazione, una dichiarazione gratificante sulla continuità o sull'annientamento? Vuole la verità o una risposta confortante? "Se la mette così, non so veramente dire di cosa io abbia paura, tuttavia la paura c'è, ed è pressante". Qual è il suo problema? Vuole essere libero dalla paura, o sta cercando la verità sulla morte? "Che cosa intende per verità sulla morte?". La morte è un fatto inevitabile. Qualsiasi cosa lei faccia, è irrevocabile, finale e vera. Ma vuole sapere la verità di ciò che viene dopo la morte? "Tutto ciò che ho studiato e alcune materializzazioni di cui sono stato testimone alle sedute dimostrano chiaramente che c'è una qualche forma di continuità dopo la morte. Il pensiero continua, in qualche forma, come lei stesso ha affermato. Come la trasmissione di canzoni, parole e immagini richiede che ci sia un ricevente dall'altra parte, così il pensiero che continua dopo la morte ha bisogno di uno strumento attraverso il quale potersi esprimere. Quello strumento può essere un medium, oppure il pensiero può incarnarsi in qualche altro modo. Tutto ciò è abbastanza chiaro e può essere sperimentato e compreso; tuttavia per quanto io

abbia assai approfondito tale materia, c'è ancora un'indomabile paura che ritengo sia precisamente connessa alla morte”. La morte è inevitabile. La continuità può essere portata a termine, oppure può essere nutrita e mantenuta. Ciò che è dotato di continuità non può mai rinnovarsi. Non può mai diventare il nuovo, né può mai comprendere l'ignoto. La continuità è durata, e ciò che è continuo non è eterno. L'eterno non può manifestarsi attraverso il tempo, la durata. Ci dev'essere una fine affinché il nuovo possa sorgere. Il nuovo non rientra nell'ambito della continuità del pensiero. Il pensiero è continuo movimento nel tempo; tale movimento non può includere in sé una modalità d'esistenza che non sia del tempo. Il pensiero si nutre del passato, la sua più intima essenza è il tempo. Il tempo non è solo cronologico, ma è anche il pensiero quale movimento del passato attraverso il presente verso il futuro; è il movimento della memoria, della parola, dell'immagine, del simbolo, della documentazione, della ripetizione. Il pensiero, la memoria, si perpetuano attraverso la parola e la ripetizione. Quando il pensiero cessa, il nuovo può iniziare: la morte del pensiero è la vita eterna. Perché il nuovo possa manifestarsi dev'esserci un continuo morire. Ciò che è nuovo non è continuo, il nuovo non potrà mai rientrare nell'ambito del tempo. Il nuovo esiste soltanto nella morte istante dopo istante. Affinché il non conosciuto possa manifestarsi in ogni giorno dev'essere presente la morte. La fine è il principio, ma la paura impedisce la fine. “So di avere paura, e non so cosa c'è dietro la paura”. Che cosa intendiamo per paura? Cos'è la paura? La paura non è un'astrazione, non esiste indipendentemente, di per se stessa. Sorge solo in relazione a qualcosa. La paura si manifesta solo in un rapporto di relazione; al di là di quella relazione non c'è paura. Quindi, lei di che cosa ha paura? Sostiene di aver paura della morte. Che cosa intende per morte? Per quanto esistano teorie, speculazioni, e sia possibile osservare determinati fatti, la morte è pur sempre

l'ignoto. Qualsiasi cosa possiamo sapere in proposito, la morte stessa non può essere portata nel campo del conosciuto. Stendiamo una mano per afferrarla, ma non è là. Il conosciuto procede per associazioni, viceversa il non conosciuto non può essere reso familiare; l'abitudine non può catturarlo. Ecco perché proviamo paura. Il conosciuto, la mente, potrà mai abbracciare o contenere il non conosciuto? La mano che si stende può afferrare soltanto il conoscibile, non può raggiungere il non conoscibile. Desiderare esperienze equivale ad alimentare la continuità del pensiero; desiderare esperienze si traduce nel rafforzare il passato; desiderare esperienze vuol dire sostenere il conosciuto. Lei vorrebbe sperimentare la morte, non è vero? Pur vivendo, vorrebbe sapere cos'è la morte. Ma sa cos'è la vita? Conosce la vita solo in termini di conflitto, confusione, antagonismo, gioie passeggere e dolore. È questa la vita? La vita è un groviglio di lotta e sofferenza? Nell'ambito di ciò che chiamiamo vita vorremmo sperimentare qualcosa che non rientra nel campo della nostra conoscenza. Chiamiamo vita quel dolore, quella lotta, quell'odio che è racchiuso nella gioia; vorremmo sperimentare qualcosa che sia l'opposto di ciò che chiamiamo vita. L'opposto è la continuazione di ciò che c'è già, forse modificato. Tuttavia la morte non è l'opposto. È l'ignoto. Il conoscibile anela all'esperienza della morte, ovvero il non conosciuto, tuttavia, per quanto si sforzi, non può sperimentare la morte. Quindi ne è spaventato, non è così? “Lo ha espresso con chiarezza. Se io potessi sapere o sperimentare cos'è la morte mentre sono vivo, sicuramente la paura si estinguerebbe”. Poiché non può sperimentare la morte, ne è spaventato. È possibile che la coscienza sperimenti una condizione che non può essere prodotta attraverso la coscienza? Ciò che può essere sperimentato è una proiezione della coscienza, del conosciuto. Il conosciuto può sperimentare soltanto il conosciuto; l'esperienza rientra sempre nell'ambito del conosciuto. Il conosciuto non

può sperimentare ciò che è al di fuori di tale ambito. Sperimentare è completamente differente dall'esperienza. Lo sperimentare non rientra nel campo di chi vive l'esperienza. Tuttavia, appena lo sperimentare si affievolisce, chi sperimenta e l'esperienza stessa si manifestano, e lo sperimentare viene portato nell'ambito del conosciuto. Chi conosce, chi sperimenta, desidera ardentemente di poter sperimentare l'ignoto, e poiché chi sperimenta, chi conosce, non può penetrare in tale dimensione, ne è spaventato. Egli è la paura, non è separato da essa. Chi sperimenta la paura non la sta osservando: è la paura stessa, è proprio lo strumento della paura. “Che cosa intende per paura? Io so di aver paura della morte. Non sento di essere la paura, ma ho paura di qualcosa. Ho paura e sono separato dalla paura. La paura è una sensazione distinta da quell'io che la sta osservando, che la sta analizzando. Sono l'osservatore, e la paura è ciò che viene osservato. Com'è possibile che osservatore e osservato siano un'unica cosa?”. Lei ha detto che è l'osservatore e che la paura è ciò che viene osservato. È davvero così? Lei è un'entità separata dalle sue caratteristiche? Non è forse identico alle sue qualità? Non è forse i suoi pensieri, le sue emozioni e via dicendo? Lei non è separato dalle sue qualità, dai suoi pensieri: lei è i suoi pensieri. Il pensiero crea l'io, quell'entità che si suppone separata; senza il pensiero, non c'è pensatore. Poiché il pensiero percepisce la propria impermanenza, crea un pensatore permanente, durevole, cosicché il pensatore diventa colui che sperimenta e analizza, un osservatore separato da ciò che è effimero. Tutti noi desideriamo qualche genere d'esperienza, e poiché ci rendiamo conto della nostra impermanenza, il pensiero crea il pensatore, che si suppone sia permanente. Quindi il pensatore passa alla costruzione di altri e più elevati livelli di permanenza: l'anima, l'atman, il sé superiore, eccetera. Il pensiero è il fondamento di tutta questa struttura. Ma questo è un altro discorso, ora ci

stavamo occupando della paura. Cos'è la paura? Vediamo di scoprirlo. Lei ha affermato di aver paura della morte. Poiché non può sperimentarla, ne ha paura. La morte è il non conosciuto, e ciò la spaventa. Non è così? Ora, è possibile aver paura di ciò che non si conosce? Se qualcosa le è sconosciuto, come può averne paura? Ciò di cui ha veramente paura non è l'ignoto, la morte, ma la perdita del conosciuto, perché potrebbe causare dolore, o privarla del piacere, della gratificazione. È il conosciuto che genera paura, non l'ignoto. Che motivo c'è di aver paura del non conosciuto? Il fatto è che non è misurabile in termini di piacere e dolore: è per l'appunto il non conosciuto. La paura non può esistere di per se stessa, sopraggiunge in relazione a qualcosa. In realtà lei ha paura del conosciuto in virtù della sua relazione con la morte, non è vero? Poiché si afferra al conosciuto, a un'esperienza, è spaventato da ciò che il futuro potrebbe rappresentare. Tuttavia, il ‘cosa potrebbe accadere', il futuro, è una mera reazione, una speculazione, l'opposto di ciò che è davvero. È così o non è così? “Sì, mi sembra che lei abbia ragione”. E sa cos'è davvero? Lo capisce? Ha mai aperto l'armadio del conosciuto per dare un'occhiata dentro? Non è spaventato anche all'idea di ciò che potrebbe trovarci? Ha mai indagato nell'ambito del conosciuto, di ciò che possiede? “No, non l'ho mai fatto. Ho sempre dato per scontato tutto ciò che conosco. Ho accettato il passato così come si accetta il sole o la pioggia. Non l'ho mai preso in considerazione; di solito se ne è quasi inconsapevoli, come lo si è della propria ombra. Ora che me ne ha parlato, suppongo di aver paura anche di ciò che potrei scoprire”. Non è forse vero che la maggior parte di noi ha paura di osservarsi? Potremmo scoprire cose spiacevoli, e quindi preferiamo non guardare. È meglio continuare a ignorare la realtà. Abbiamo paura non soltanto di ciò che potrebbe accadere in futuro, ma anche di ciò che potrebbe essere nel presente. Abbiamo paura di conoscerci per ciò che siamo, e questo nostro

atteggiamento ci intimorisce di fronte a ciò che potrebbe essere. Ci accostiamo al cosiddetto conosciuto con paura, e lo stesso facciamo nei confronti del non conosciuto, della morte. Il desiderio di gratificazione si materializza nell'elusione di ciò che è. Stiamo cercando sicurezza, chiedendo continuamente che nulla ci disturbi, ed è proprio il desiderio di non essere disturbati che ci spinge a evitare ciò che è e ad aver paura di ciò che potrebbe essere. La paura è ignorare ciò che è, e viviamo la nostra vita in uno stato di paura costante. “Allora come possiamo liberarci dalla paura?”. Per liberarci di qualcosa, dobbiamo comprenderlo. C'è la paura, oppure soltanto il desiderio di non vedere? E il desiderio di non vedere che origina la paura, e quando non si vuole comprendere il pieno significato di ciò che è, la paura svolge un'azione di prevenzione. Possiamo condurre una vita gratificante, come fanno tanti, evitando deliberatamente di porci domande sulla sua natura, tuttavia non riusciremo a raggiungere la felicità, neppure intrattenendoci con uno studio superficiale sulla realtà delle cose. Soltanto chi si dedica con zelo alla propria ricerca può toccare la felicità; solo un ricercatore scrupoloso può raggiungere la libertà dalla paura. “E com'è possibile comprendere ciò che è?”. Ciò che è può essere percepito nello specchio della relazione, del rapporto con tutte le cose. Non può essere compreso nel ritiro, nell'isolamento, né può essere compreso se c'è un interprete, un traduttore che nega o accetta. Può essere compreso solo quando la mente è completamente passiva, quando non agisce su ciò che è. “Ma non è estremamente difficile essere attenti in modo passivo?”. Lo è, finché c'è pensiero.

Seattle, 3 agosto 1950

Domanda: Cos'è la morte, per quale motivo dovremmo averne paura?

Krishnamurti: Sa cos'è la morte? Non ne ha paura?

D: Sì.

D: No.

K: Non avete paura di concludere la vostra esistenza? Allora dovete essere davvero stufi della vita! Cos'è la morte, se non arrivare a una fine? Non avete paura di abbandonare tutti i vostri ricordi, le esperienze, le persone care, tutto ciò che siete?

D: Non sappiamo cos'è la morte, sappiamo soltanto cos'è la morte di qualcun altro.

K: La morte, ovviamente, è qualcosa che non conosciamo: possiamo sperimentarla solo indirettamente. Morire è arrivare a una fine, sia fisicamente sia psicologicamente.

D: Ciò che ci interessa non è il problema della morte ma il problema della paura della morte.

K: Vediamo di affrontare insieme la questione, cerchiamo di farne esperienza, di esplorarla insieme. Abbiamo paura della morte. Non abbiamo paura di qualcosa che conosciamo in modo preciso e certo. Abbiamo paura solo in relazione a ciò che è incerto, che potrebbe ferirci, che ci rende insicuri. La morte è un'incertezza, ed è proprio per tale motivo che ne abbiamo paura. Se potessimo conoscere tutte le implicazioni, l'intero significato della morte, l'intera portata di ciò che c'è al di là, forse non avremmo paura, non è vero? Quindi come possiamo sapere cosa vuol dire morire? Come possiamo conoscere la morte finché siamo in vita?

D: Come possiamo conoscere la morte senza sperimentarla?

K: Ne parleremo tra qualche istante. Quant'è difficile comprendere le vie della mente! La mente vuole trasformare il non conosciuto in conosciuto, e questo è uno dei nostri problemi. La mente dice: “Se non so cosa c'è dopo la morte, ho paura; ma se puoi assicurarmi che c'è una continuazione, allora non avrò più paura”. La mente sta cercando certezze; tuttavia, finché stiamo cercando

certezze ci sarà sempre paura. Ciò di cui abbiamo paura non è la morte, ma la condizione di incertezza. Possiamo funzionare solo quando ci sentiamo sicuri, e se tale sensazione ci viene a mancare, siamo spaventati. Quindi, se riusciamo a scoprire cos'è la morte possiamo liberarci dalla paura.

D: Se penso alla morte come a una fine, come posso sentirmi al sicuro, visto e considerato che voglio continuare? D'altro canto, come posso liberarmi del mio desiderio di certezza?

K: È possibile liberarsene solo quando si è consapevoli che non c'è alcuna certezza.

D: Ma vogliamo avere certezze per il futuro.

K: Possiamo nutrire tali certezze? Vogliamo essere certi di essere vissuti in passato e di poter continuare in futuro. Possiamo leggere tutto quello che dicono i testi religiosi; ascoltare i resoconti delle esperienze altrui e cercare conferme dai medium, ma siamo proprio certi che ciò basterà a liberarci dalla paura? Finché continueremo a rincorrere la certezza, continueremo ad aver paura dell'incertezza. Per favore, non pensate che si tratti di un indovinello. La paura è creata dalla ricerca dell'opposto, dell'antitesi di ciò che siamo, dal desiderio di evitare, di sfuggire ciò che siamo, non vi pare? Quindi è ovvio che dobbiamo comprendere cos'è la paura. Cos'è la paura? C'è la realtà della morte, e noi diciamo di aver paura di tale realtà. Come sorge la paura? È per via della realtà, o della parola ‘morte', oppure si tratta di una sensazione indipendente dalla parola? Noi reagiamo alle parole. Parole come ‘Dio', ‘amore', ‘comunismo' e ‘democrazia' creano in noi precise reazioni nervose e psicologiche, non è così? Quando crediamo in ‘Dio' e parliamo di ‘lui', ci sentiamo meglio. Parole come ‘morte', ‘odio', ‘tedeschi', ‘russi', ‘indù' e ‘negri' hanno tutte una straordinaria risonanza in ognuno di noi. Quindi dobbiamo scoprire se la sensazione che

chiamiamo ‘paura' è reale, oppure se si tratti della semplice conseguenza delle parole che usiamo.

D: La realtà è il significato che attribuiamo alla parola.

K: Cerchiamo di approfondire la questione. Se vogliamo sinceramente essere liberi dalla paura, dobbiamo scoprire quale sia il corretto approccio a questa emozione. Possiamo scoprire diversi fattori che alimentano la paura di quella cosa che chiamiamo ‘morte', tuttavia mi chiedo se non ci sia ancora un'altra causa, se la stessa parola ‘morte' non sia responsabile della nostra paura in virtù del suo significato, delle associazioni che evoca nella nostra mente. Seguite il mio ragionamento e vedremo cosa verrà fuori. La parola ‘morte' non è la morte stessa, eppure ha un grande significato per tutti noi, non è vero?

D: Ha una connotazione di condizione definitiva.

K: Sì, e lo stesso vale per ogni genere di paura, in relazione alla razza, alla classe, agli individui. La nostra mente è stata condizionata, non solo da tale parola, ma da parole come ‘capitalismo', ‘fascismo', ‘pace', ‘guerra' e molte altre ancora. Non è forse vero? Parole, simboli e immagini hanno un'enorme importanza per tutti noi, molto più dei fatti, perché senza le parole non possiamo pensare. La parola è l'immagine, il simbolo, e il nostro pensiero è verbalizzazione, simbolizzazione, immaginazione e definizione. Se non avessimo immagini, simboli o parole, non avremmo memoria, non vi pare? Quindi, non è la realtà della morte, quanto piuttosto la parola morte che produce la sensazione di paura. Che ne dite? Vediamo anche come la paura sorga quando la mente, che è abituata alla certezza, deve confrontarsi con l'incertezza; quando la mente, che è il prodotto del conosciuto, del passato, affronta il non conosciuto, il futuro. Ora la domanda seguente è questa: se non la chiamassimo ‘paura', la sensazione che definiamo come tale esisterebbe ancora? La sensazione può esistere senza la parola che la definisce?

D: La parola non ha altro scopo che etichettare la sensazione. Dobbiamo dare un nome alla sensazione, è il nostro unico modo di riconoscerla.

K: Quando prendiamo in esame la paura della morte, viene prima la sensazione o la parola? E la parola che produce la sensazione, oppure la sensazione è indipendente rispetto alla parola? Si tratta di una domanda davvero fondamentale, perché se riusciamo a dare una risposta, penso che potremo giungere a qualcosa di realmente significativo. Quando affrontiamo la realtà della morte, le diamo un nome, e quel nome ci comunica una sensazione di incertezza, che non ci piace e che ci fa paura. Ora, la morte è qualcosa di nuovo; la realtà della morte rappresenta una nuova sfida, non è vero? Eppure nel momento stesso in cui le diamo un nome, l'abbiamo fatta diventare vecchia. Ogni qualvolta la mente incontra un nuovo fatto, un nuovo avvenimento, una sensazione diversa, le attribuisce immediatamente un'etichetta, la riconosce e la identifica, poiché riteniamo che far diventare vecchio il nuovo sia l'unico modo possibile per comprendere qualsiasi fenomeno. È così che funziona la mente, non vi pare? È ciò che facciamo istantaneamente. Probabilmente si tratta di un atto inconscio, in ogni caso è la nostra reazione immediata. La mente non può pensare il nuovo, quindi lo traduce in qualcosa di vecchio. Non è forse vero che pensare è un processo di verbalizzazione? Quando dobbiamo affrontare la sfida della realtà che chiamiamo ‘morte', reagiamo pensandola, e tale verbalizzazione produce paura. Ora la questione è se sia possibile non reagire verbalmente quando siamo chiamati a confrontarci con ciò che abbiamo denominato ‘morte'.

D: Direi che non sia possibile.

K: Se non ha mai provato a farlo, come può dire ‘sì' oppure ‘no'? Quando le pongo questa domanda, le propongo una sfida, e la sua reazione immediata è cercare di trovare una risposta; la mente diventa operativa, e subito

vengono fuori le parole. La invito a osservare la sua mente, potrà scoprire che quando le viene chiesto qualcosa che non conosce, la mente non resta in silenzio cercando di capire il nuovo, ma comincia subito a cercare la risposta giusta nei più remoti recessi della memoria.

D: La conclusione logica del suo ragionamento è quindi che occorre arrestare il processo del pensiero.

K: Attenzione, questo non è un ragionamento logico, è un'osservazione dei fatti. Si renderà conto della realtà delle cose quando la sperimenterà. Se la mente incontra qualcosa di nuovo, per cui non ha risposta, per cui non ci sono parole, si tranquillizza. Quando vediamo qualcosa di totalmente nuovo, che non riconosciamo e che non possiamo identificare con nessun'altra cosa già vista prima, non gli attribuiamo un nome. Osserviamo per scoprire di cosa si tratti, e in tale stato di attenzione vigile non c'è verbalizzazione. Nel momento in cui iniziamo a verbalizzare, qualsiasi esperienza perde la sua novità e diventa vecchia, non credete?

D: Se si tratta di qualcosa di assolutamente nuovo, non c'è nulla da dire in proposito.

K: Certamente! Quindi la morte è qualcosa di nuovo, se non cerchiamo di limitarla con una parola. Pur essendo una parola, il contenuto di quella parola, ovvero la sua capacità di condizionarci, viene abbandonato. A quel punto possiamo osservare la morte. Ora, qual è lo stato della mente che viene messo alla prova dal nuovo e non lo articola in parole, evitando di reagire immediatamente con la ricerca nei ricordi, nei vecchi dati, al fine di trovare la risposta giusta? Non si tratta forse di una mente che è anch'essa nuova? I vecchi condizionamenti sono caduti, l'agitazione è cessata, la ricerca si è arrestata. Quando la sfida è nuova, e la mente è anch'essa nuova, dov'è la paura?

D: La mente è nuova, ma la sfida è ancora quella vecchia, anche se non ha un nome.

K: La morte è qualcosa di vecchio solo se la riconosciamo, e possiamo riconoscerla soltanto tramite le parole e la memoria, ovvero il nostro condizionamento. La morte rientra nel vecchio perché possiede tutte le connotazioni della paura, del credo, della consolazione, della fuga. L'abbiamo sempre affrontata con il conosciuto, il nostro approccio è quello vecchio, e di conseguenza la riconosciamo come ‘morte'. Se invece le andiamo incontro in modo nuovo, con una mente nuova, completamente spogliata del vecchio, potrebbe non trattarsi più di ciò che chiamiamo ‘morte': potrebbe diventare qualcosa di completamente diverso.

D: Dobbiamo sapere che cosa stiamo osservando, anche se non gli diamo un nome.

K: È proprio ciò che vorrei che facessimo. Proviamo a scoprire se è possibile che la nostra mente arresti il processo di verbalizzazione e stia semplicemente a guardare. Se la mente riesce a farlo, a quel punto questa cosa che la mente sta osservando, vale a dire il nuovo, sarà separata dalla mente stessa, che è anch'essa il nuovo? Ci sarà una separazione tra lo stimolo e l'osservatore che osserva lo stimolo?

D: L'osservatore crea lo stimolo.

K: Lei è troppo veloce nelle sue risposte. Non dovrebbe tradurre ciò che dico nel suo modo di vedere le cose, perché in tal modo ne perde completamente il significato.

D: Se lo stimolo e la mente sono entrambi nuovi, come possiamo affermare che siano la stessa cosa, o che siano diversi?

K: Quando la mente è nuova, lo stimolo, che è anch'esso nuovo, è qualcosa di esterno? La difficoltà in tutto ciò consiste nel fatto che, a meno che non lo stiamo davvero sperimentando, avrà per noi ben poco significato. Tutto ciò che è nuovo non è soggetto a morte, è un continuo divenire, non è mai il vecchio. Solo il vecchio ha paura di arrivare alla fine; se affrontiamo tale questione in modo realmente,

assolutamente profondo, scopriremo che la mente può raggiungere la libertà, non solo dalla paura della morte, ma più in generale dalla paura in ogni sua forma.

Parigi, 28 aprile 1968 da Talks in Europe 1968

Quando si considerano la paura e la sofferenza, è necessario affrontare il problema della vecchiaia e della morte. La morte può sopraggiungere a causa di una malattia, in seguito a un incidente, oppure per la vecchiaia e il logorio fisico. La realtà della fine di ogni organismo fisico è qualcosa di ovvio, così come è ovvio che un organismo cresca, invecchi, si ammali e muoia. Man mano che si invecchia ci si rende conto del problema che rappresenta, di come invecchiare sia odioso, con l'ottundimento e l'insensibilità che ciò comporta. La vecchiaia rappresenta un problema quando non si sa come vivere. A volte si giunge persino a non esser mai vissuti, sempre in preda alla lotta, al dolore, al conflitto, che poi si manifesta nel volto, nel corpo e negli atteggiamenti. Poiché ogni organismo fisico è destinato a finire, la morte è sicuramente inevitabile. Forse gli scienziati potranno scoprire un nuovo farmaco che ci permetta di continuare a vivere per altri cinquanta o cento anni, ma alla fine ci sarà sempre la morte. Ci sarà sempre il problema della vecchiaia: perdere la memoria, il sopraggiungere della senilità, diventare sempre più inutili per la società, e così via. Poi c'è la morte: la morte è qualcosa di inevitabile, di ignoto, la cosa più spiacevole, più temuta. Poiché ne siamo terrorizzati, non osiamo mai neppure nominarla, e se ne parliamo, utilizziamo teorie e formule rassicuranti, sia che si tratti della ‘reincarnazione' orientale o della ‘resurrezione' occidentale. È anche possibile che accettiamo la morte, almeno intellettualmente, e sottolineiamo la sua inevitabilità, ricordando che “poiché ogni cosa muore, anch'io sono destinato a morire”. La razionalizzazione, un credo rassicurante o una fuga sono

esattamente la stessa cosa. Dunque cos'è la morte? A parte l'entità fisica che cessa di esistere, cos'è la morte? Quando poniamo una domanda del genere, dobbiamo chiederci anche cosa sia la vita. Le due cose non possono essere separate. Possiamo affermare: “Vorrei davvero sapere cos'è la morte”, ma non potremo mai conoscere la risposta se non giungiamo a sapere cosa sia la vita. E che cos'è la nostra vita? Dal momento in cui siamo nati fino alla morte non è nient'altro che una lotta senza tregua, un campo di battaglia, non solo nel nostro cuore ma anche con i vicini, con la moglie, i bambini, il marito, con ogni cosa. È una battaglia di sofferenza, paura, ansia, senso di colpa, solitudine e disperazione. In seguito a tale disperazione la mente inventa figure quali gli dèi, i salvatori, i santi, il culto degli eroi, i rituali e la guerra, la vera guerra, l'uccidersi l'un l'altro. È questa la nostra vita. È questo ciò che definiamo vivere; ci potrà essere qualche raro momento di gioia, un occasionale bagliore in fondo ai nostri occhi, ma comunque la nostra vita non sarà poi così diversa. Ed è a tale vita che ci afferriamo, perché diciamo: “Almeno è qualcosa che conosco, ed è meglio di niente”. Così abbiamo paura di vivere, e abbiamo paura di morire, di cessare di esistere. E quando inevitabilmente sopraggiunge la morte, lottiamo. La nostra vita è un'agonia protratta all'infinito, una battaglia con noi stessi e con tutto ciò che ci riguarda. E questa battaglia è ciò che chiamiamo amore: è un piacere, un desiderio crescente, con la sua soddisfazione, ottenuta sessualmente o in altro modo. Tutto ciò costituisce la nostra vita, dal mattino alla sera. Se non riusciamo a comprendere la vita, trovare semplicemente un modo per risolvere la questione della morte è assolutamente privo di senso. Quando afferriamo il vero senso dell'esistenza, ovvero come porre fine alla sofferenza e alla lotta, come non fare della vita un campo di battaglia, a quel punto ci rendiamo conto psicologicamente, interiormente, che vivere equivale a morire, morire a ogni cosa ogni giorno, morire a

ogni accumulazione che abbiamo prodotto, di modo che la mente possa essere fresca, nuova e innocente giorno dopo giorno. Ciò richiede un'enorme attenzione. Tuttavia non ci possiamo arrivare, a meno che non giungiamo a estinguere la sofferenza, ovvero la paura, e quindi a far cessare il pensiero. Solo a quel punto la mente sarà assolutamente calma, non ottusa, né stupida né resa insensibile a opera della disciplina e di tutti quei trucchi che si imparano con lo studio dello yoga e di altre dottrine del genere. Così la vita è la morte, il che significa che non c'è morte senza amore. L'amore non è un ricordo. Vita, amore e morte procedono di pari passo, non sono entità separate. Quindi la vita consiste nel vivere ogni giorno in una condizione di rinnovamento; per avere una limpidezza e un'innocenza del genere dev'esserci la morte di quella condizione della mente in cui l'io è sempre al centro di ogni cosa. Senza amore non c'è virtù. Senza amore non c'è pace, non c'è relazione. È questo il fondamento grazie al quale la mente può procedere all'infinito in quella dimensione in cui c'è soltanto verità.

Amsterdam, 19 maggio 1968 da Talks in Europe 1968

Dobbiamo comprendere un altro fenomeno della vita, che è la morte: la morte dovuta alla vecchiaia o alla malattia; la morte accidentale, oppure in seguito a malattia, o ancora per cause naturali. L'invecchiamento è inevitabile, e l'età si manifesta nel modo in cui abbiamo vissuto la nostra vita. Può essere letta sul nostro volto, se per esempio abbiamo soddisfatto i nostri appetiti in modo rozzo e brutale. La sensibilità si indebolisce, quella sensibilità che avevamo da giovani, quando eravamo vitali e innocenti. Invecchiando diventiamo insensibili, spenti, inconsapevoli, e gradualmente entriamo nella tomba. Quindi dobbiamo affrontare la vecchiaia. E poi c'è questa cosa straordinaria che chiamiamo morte, che incute alla maggior parte di noi un assoluto terrore. Se non siamo spaventati è perché

abbiamo razionalizzato tale fenomeno intellettualmente, e abbiamo accettato i proclami del nostro intelletto. Tuttavia non possiamo cancellare tale realtà. E poi, ovviamente, c'è la fine del nostro organismo, il corpo. La accettiamo naturalmente, perché possiamo osservare che tutto muore. Ciò che invece non accettiamo è la fine a livello psicologico, la cessazione dell'io, in relazione alla famiglia, alla casa, al successo, alle cose fatte e a quelle ancora da fare, alle realizzazioni e alle frustrazioni. C'è sempre qualcos'altro da fare prima di morire! Temiamo la fine del 'me', dell'io, dell'anima, ovvero di quell'entità psicologica che, nelle sue diverse forme e definizioni, abbiamo posto al centro del nostro essere. Ma quest'entità cessa o non cessa? Continua? Nella cultura orientale si dice che ci sia una continuità: c'è la reincarnazione, la possibilità di avere una rinascita migliore nel caso si sia vissuti correttamente. Se si crede nella reincarnazione, come succede in tutta l'Asia (non so perché sia così, tuttavia è una cosa che dà grande conforto!), tale idea implica, se si guarda bene, che tutto ciò che si fa, giorno dopo giorno, ha un'importanza straordinaria. Nella prossima vita si verrà ricompensati oppure si dovrà pagare un debito, in relazione al modo in cui si è vissuti. Quindi ciò che conta non è ciò che si crede che succederà nella prossima vita, quanto invece ciò che si è e il modo in cui si vive. Lo stesso discorso è valido se si parla di resurrezione. Qui (in Occidente) lo avete simbolizzato in una persona, e nel culto di quella persona, perché voi stessi non sapete in che modo rinascere ora nella vostra vita (e non 'in paradiso alla destra del signore', qualsiasi cosa ciò possa significare). Non conta quindi ciò in cui crediamo, ma il modo in cui viviamo ora, chi siamo, cosa facciamo. Tuttavia abbiamo paura che la figura cardine, chiamata 'io', possa estinguersi. Ci chiediamo: "Finisce davvero?". Per favore, state bene attenti! Siamo vissuti nel pensiero, e cioè abbiamo attribuito al pensiero un'enorme importanza. Tuttavia il pensiero è vecchio, il pensiero non è

mai nuovo, è la continuazione della memoria. Se è questa la dimensione in cui siamo sempre vissuti, ovviamente c'è un certo tipo di continuità, ed è una continuità che è morta, superata, finita. E qualcosa di vecchio; solo ciò che finisce può dare origine a qualcosa di nuovo. Quindi morire è davvero importante per poter capire; morire, morire a tutto ciò che conosciamo. Non so se avete mai provato a farlo. Essere liberi dal conosciuto, affrancarsi dalla propria memoria, anche se per pochi giorni soltanto; emanciparsi dai propri piaceri, senza più dispute né paure; morire alla propria famiglia, alla propria casa, al proprio nome, diventare completamente anonimi. Solo chi è completamente anonimo raggiunge una condizione di nonviolenza, è realmente privo di violenza. Quindi il concetto è morire ogni giorno; provate a farlo di tanto in tanto, non a livello intellettuale, ma concretamente! In realtà abbiamo accumulato così tanto, non solo libri, case, il conto in banca, ma anche interiormente, i ricordi degli insulti, delle lusinghe, delle acquisizioni nevrotiche, il ricordo dell'essersi aggrappati alla nostra particolare esperienza, che ci dà una particolare posizione. Morire a tutto ciò senza discutere, senza paura, semplicemente lasciar andare. Fatelo ogni tanto, e vedrete. In Oriente una volta era tradizione che i ricchi ogni cinque anni, più o meno, rinunciassero a ogni cosa, compreso il denaro, per ricominciare daccapo. Oggi non possiamo più farlo: c'è troppa gente pronta a prendere il nostro lavoro; è l'esplosione demografica, con tutte le sue conseguenze. Tuttavia farlo a livello psicologico, senza dover rinunciare alla moglie, ai vestiti, al marito, ai bambini, alla casa, ma abbandonando ogni cosa a livello psicologico, significa non essere attaccati a nulla. In tale processo c'è una grande bellezza. Dopo tutto, è amore, non vi pare? L'amore non è attaccamento. Dove c'è attaccamento c'è paura. E la paura ci rende inevitabilmente autoritari, possessivi, oppressivi, dominanti. Quindi la meditazione è la comprensione della

vita, ovvero produrre ordine. L'ordine è virtù, e la virtù è luce. Tale luce non può essere suscitata da nessun altro, per quanto esperto, intelligente, erudito e spirituale possa essere. Non c'è nessuno sulla terra o in cielo che possa accenderla eccetto noi stessi, con la nostra comprensione e la nostra meditazione. Morire a ogni cosa nel proprio cuore! Poiché l'amore è innocente e vitale, giovane e limpido. Quindi, se abbiamo stabilito questo ordine, questa virtù, questa bellezza, questa luce in noi, allora possiamo andare al di là. Ciò significa che la mente, avendo messo ordine (che non è del pensiero), diventa completamente calma, silente, in modo naturale, senza sforzo, senza alcuna disciplina. E nella luce di tale silenzio possiamo intraprendere qualsiasi gesto; la vita quotidiana scaturisce da quel silenzio. Se siamo stati abbastanza fortunati da aver raggiunto quel livello, ecco che in quel silenzio c'è un movimento completamente diverso, che non è basato sul tempo o sulle parole, che non può essere misurato dal pensiero, perché è sempre nuovo. È quel qualcosa di incommensurabile che l'uomo cerca da sempre. Tuttavia ce lo dobbiamo conquistare: non ci può essere donato. Non è parola né simbolo, che anzi sono entrambi distruttivi. Ma perché possa arrivare a noi dobbiamo aver realizzato un ordine, una bellezza e un amore completi. Perciò, dobbiamo morire a tutto ciò che conosciamo, psicologicamente, in modo che la mente non sia più tormentata, ma limpida, e possa vedere le cose così come sono, sia esteriormente sia interiormente.

Londra, 20 marzo 1969 da The Flight of the Eagle (Fragmentation)

Cos'è la morte? Qual è la relazione tra l'amore e la morte? Penso che tale relazione possa essere scoperta una volta compreso il significato della morte. Per capire ciò dobbiamo ovviamente cogliere il significato della vita. Cos'è realmente la nostra vita, intendo la vita quotidiana, non

quella dimensione ideologica, intellettuale, che consideriamo la nostra vita, mentre non lo è affatto? Cos'è veramente la nostra vita piena di conflitti, disperazione, solitudine e isolamento? La nostra vita è un campo di battaglia, nel sonno come nella veglia. Cerchiamo di sfuggire a tale condizione in diversi modi: con la musica, l'arte, i musei, la filosofia o la religione, tessendo infinite teorie, lasciandoci intrappolare nella conoscenza, facendo di tutto meno che porre fine al conflitto, alla lotta che chiamiamo vita, con il suo continuo dolore. Possiamo porre fine alla sofferenza nella nostra vita quotidiana? Se la nostra mente non cambia radicalmente, la vita ha ben poco da dire: andare in ufficio ogni giorno, guadagnarsi da vivere, leggere qualche libro, saper citare con cognizione di causa, tenersi ben informati; in sostanza una vita vuota, da borghese vero e proprio. Quando infine qualcuno acquisisce consapevolezza di questo stato di cose, inizia a inventare un significato, a cercare un qualche senso da attribuire alla propria vita. Si mette sulle tracce di individui intelligenti che possano indicargli il significato, lo scopo della vita. Anche in questo caso si tratta di una fuga dalla vita. Tale genere d'esistenza deve subire una trasformazione radicale. Perché anche noi abbiamo paura della morte, come del resto la maggior parte delle persone? Cosa ci spaventa? Provate a osservare la vostra stessa paura in relazione a ciò che viene chiamato ‘morte', quella paura di giungere al termine di questa battaglia che chiamiamo vita. Abbiamo paura dell'ignoto, di ciò che potrebbe accadere; siamo spaventati all'idea di lasciare le cose che conosciamo, la famiglia, i libri, l'attaccamento alla casa e ai suoi mobili, alle persone che ci sono vicine. Abbiamo paura di lasciar andare ciò che conosciamo, e il conosciuto si manifesta con questa vita di sofferenza, dolore e disperazione, con lampi occasionali di gioia. Tale lotta non conosce pause né fine: è questo ciò che chiamiamo vita, ciò che abbiamo paura di perdere. È forse il ‘me', che a sua volta è creato

dall'accumulazione, che ha paura di estinguersi? È questa parte di noi che in seguito a tale paura chiede una speranza per il futuro, in modo da rendere necessaria la reincarnazione? Il concetto di reincarnazione, che trova seguito in tutto il mondo orientale, contempla che nella prossima vita rinasceremo a un livello un pò più elevato. Se in questa vita siamo stati lavapiatti, nella prossima saremo principi, o qualcosa del genere (qualcun altro si farà carico di lavare i piatti al nostro posto). Se si crede nella reincarnazione il proprio ruolo in questa vita è molto importante, perché ciò che si fa e il modo in cui ci si comporta, assieme alla natura dei propri pensieri e attività, determinerà la prossima vita: si otterrà una ricompensa oppure si sarà puniti. Tuttavia in generale non ci si preoccupa affatto del modo in cui ci si comporta, diventa soltanto un'altra forma di credo, proprio come si crede che ci sia il paradiso, dio, o quello che vi pare. In realtà ciò che conta è cosa siamo ora, oggi stesso, come ci comportiamo realmente, non solo esteriormente ma anche interiormente. L'Occidente ha le proprie forme di consolazione per la morte, la razionalità e ha un determinato condizionamento religioso. Cos'è in realtà la morte, la fine? L'organismo è destinato a finire, in seguito all'invecchiamento, oppure per una malattia o un incidente. Sono pochi quelli tra noi che invecchiano serenamente, perché siamo entità torturate; il nostro viso mostra i segni dell'invecchiamento; a ciò si aggiunge la tristezza della vecchiaia, il ricordo delle cose del passato. È possibile morire psicologicamente a tutto ciò che è conosciuto, giorno dopo giorno? Se non c'è libertà da quel genere di conoscenza, non raggiungeremo mai ciò che è alla nostra portata. Così come stanno le cose, le nostre possibilità non vanno oltre la dimensione del conosciuto; tuttavia quando c'è libertà si espandono all'infinito. È dunque possibile morire, psicologicamente, a tutto il proprio passato, a ogni attaccamento, alle paure, all'ansia, alla vanità e all'orgoglio, in modo così completo che il

giorno dopo si possa letteralmente rinascere, completamente nuovi? Direte: “Com'è possibile riuscirci, qual è il metodo?”. Non c'è un metodo, perché un metodo implicherebbe il domani. Implicherebbe il dedicarsi a una pratica in modo da ottenere qualcosa domani, o tra molto tempo. Riuscite invece a percepire all'istante, nella realtà, non in teoria, come la mente non possa essere fresca, innocente, giovane, vitale, appassionata, senza che ci sia una fine psicologica di tutto ciò che ci lega al passato? Ma non vogliamo lasciar andare il passato perché noi siamo il passato; tutti i nostri pensieri sono basati sul passato, tutta la conoscenza è il passato, cosicché la mente non può lasciar andare: ogni sforzo per lasciar andare fa anch'esso parte del passato, quel passato che spera di raggiungere un livello differente. La mente deve raggiungere una straordinaria condizione di calma e di silenzio. E diventa straordinariamente calma senza alcuna resistenza, senza alcun metodo, quando penetra completamente tale realtà. L'uomo ha sempre cercato l'immortalità. Dipinge un quadro e lo firma con il suo nome. È una forma di immortalità: lasciare memoria del proprio nome. L'uomo ha sempre desiderio di lasciare qualche ricordo di sé. Che cosa potrà mai lasciare, oltre alla conoscenza tecnologica, che cosa potrà lasciare di se stesso? Chi è? Cosa siamo, io e voi, a livello psicologico? Forse avete un conto in banca più sostanzioso del mio, oppure siete più intelligenti, o avete altre qualità, tuttavia, a livello psicologico, che cosa siamo? Infinite parole, ricordi ed esperienze che vogliamo trasmettere a un figlio, trascrivere in un libro, o rappresentare in un quadro. ‘Io'. Quell'io diventa estremamente importante: è un ‘io' contrapposto alla comunità, è un ‘io' che vuole possedere un'identità, realizzarsi, diventare qualcosa di grande, e sapete bene cosa ciò implichi. Quando osserviamo quell'io, ci rendiamo conto che è un groviglio di ricordi, di parole vuote. Ecco a cosa ci afferriamo, è questa la reale natura della

separazione tra ‘tu' e ‘io', tra ‘loro' e ‘noi'. Una volta afferrato tutto ciò, osservatelo, non attraverso qualcun altro, ma in voi stessi; osservatelo attentamente senza giudicare, valutare o reprimere nulla; non fate altro che osservare e scoprirete che l'amore è possibile solo dove c'è la morte. L'amore non è memoria. L'amore non è piacere. Si dice che l'amore sia collegato al sesso, e così si ritorna alla dicotomia tra amore sacro e amore profano, con relativa approvazione del primo a discapito del secondo. Di sicuro l'amore non ha nulla a che fare con tutto ciò. Non si può accedervi totalmente, completamente, se non si muore al passato, a tutto il travaglio della vita, ai conflitti e alla sofferenza. A quel punto ecco l'amore. A quel punto siamo in grado di fare qualsiasi cosa.

Saanen, 27 luglio 1972

Che ne dite di analizzare tutto questo problema di cosa sia la morte? Molti dei presenti sono giovani, e potranno vivere ancora a lungo; ma ci sono anche molti anziani, me compreso: noi siamo quelli che stanno andando via, e voi siete quelli che stanno arrivando. Tuttavia anche voi che siete appena arrivati state andando via, anche voi dovrete affrontare la morte. Quindi vorrei che cercassimo di penetrare questa realtà, e cioè che ne avessimo una comprensione profonda. Non è possibile giungere a una comprensione profonda della realtà della morte se c'è un qualsiasi tipo di paura, e la paura viene generata soltanto quando si è attaccati a ciò che si conosce. Le cose conosciute sono le nostre immagini, la nostra conoscenza; rappresentano i nostri attaccamenti, i contenuti, le opinioni, i giudizi, la cultura, la timidezza, l'educazione; mi capite? Tutto ciò rientra nell'ambito del conosciuto. Se abbiamo paura non potremo mai giungere a una comprensione profonda della questione della morte. Vorrei scoprire cos'è la morte, e dovreste farlo anche voi. Perché ho paura della morte? Perché l'idea di invecchiare e di arrivare tutt'a un

tratto alla fine mi terrorizza? La piena comprensione della natura della morte è una questione davvero complicata, davvero molto difficile. È proprio la sua complessa natura che ci spaventa, perché si tratta di un meccanismo assai complesso: non osiamo metterci mano, perché non ne sappiamo nulla. Tuttavia, se ci accostiamo con estrema semplicità, ovvero cercando veramente di imparare qualcosa in proposito, a quel punto ci godiamo la situazione, non l'idea della morte, ma l'indagine, l'approccio, la ricerca. A quel punto stiamo imparando; non possiamo imparare se non siamo felici, e quindi non possiamo avere paura. È un prerequisito fondamentale. Quindi se vogliamo davvero inoltrarci in tale percorso dobbiamo essere ben certi che la nostra mente, intendo dire il nostro pensiero, non produca paura, paura di ciò che percepisce come il giungere a una fine, di ciò che vede come l'ingresso in una dimensione che non conosce. Ora dobbiamo innanzitutto scoprire - perché io non sono spaventato, sapete, la paura non mi interessa minimamente - se esiste qualcosa di permanente, un ‘io'. Per ‘permanente' intendo qualcosa dotato di continuità. Posso lasciare i miei mobili, o qualsiasi altra cosa, a mio fratello, a mio figlio, di modo che restino in famiglia, oppure vengano venduti in un negozio d'antiquariato e qualcun altro possa acquistarli. Ma ciò che intendiamo scoprire è se ci sia qualcosa di concreto, continuo e permanente in quell'io che ha paura della morte. C'è qualcosa di permanente in me, in voi? C'è un ‘io' permanente, dotato di continuità nel tempo e di durata nello spazio? L'io corrisponde al nome, non è vero? Quel nome è dotato di una qualsiasi permanenza? O forse è il pensiero che conferisce permanenza al nome? In sé e per sé, non è dotato di permanenza, tuttavia il pensiero si identifica con il corpo, con la figura, con la conoscenza, con ogni sorta di esperienza, dolore, piacere e angoscia, si identifica con tutto ciò che gli dia permanenza. Altrimenti come potrebbe esserci qualcosa di permanente, un'entità dotata di

continuità nonostante la non-esistenza del corpo? Vi interessa questa constatazione? Dovremo confrontarci con tale realtà, che ci piaccia o no. Forse ci capiterà accidentalmente, oppure in seguito a una malattia, oppure a causa del naturale decadimento dell'organismo. È inevitabile. Potremo evitarlo vivendo più a lungo, mantenendoci in salute, ingurgitando più pillole. Tuttavia alla fine c'è questa realtà, a meno che non scopriamo se ci sia davvero qualcosa di permanente oltre la morte, ovvero qualcosa oltre il tempo, che non possa essere corrotto dalla civilizzazione e dalla cultura, qualcosa che, nonostante ogni possibile esperienza, conoscenza, stimolo e reazione, sia dotato di una propria esistenza e continui nel tempo come ‘io'. Per tale motivo l'uomo ha affermato: “Non c'è un ‘io', ma c'è dio”. In Asia viene detto in modo diverso, tuttavia si tratta sempre di un'espressione del pensiero, che dice: “C'è un'anima”. C'è un pensiero che dice: “C'è il Brahama”, come dicono in India. Si tratta pur sempre di un pensiero, un pensiero che ha paura dell'ignoto. Il pensiero è il conosciuto, è il tempo, è il vecchio e non è mai libero. Poiché il pensiero è la risposta della memoria, dell'esperienza e della conoscenza, è sempre vecchio, non è mai libero, ed essendo basato sul tempo è incerto nei confronti del senza tempo, ovvero di ciò che è oltre il tempo. Quindi afferma: “Io non sono importante, l'io è transitorio, è stato costruito dalla cultura, dal tempo, dal caso, dalla famiglia e dalla tradizione; ha sviluppato determinate tendenze e idiosincrasie e ha i suoi condizionamenti, tuttavia, al di là di tutto ciò c'è l'anima, c'è qualcosa in me di immenso che è permanente”. Tutto ciò non è nient'altro che pensiero. È il pensiero che, di fronte all'inevitabile, alla morte, alla fine, dice: “Non posso tollerarlo”, e quindi aggiunge: “Ci dev'essere una vita futura”, oppure: “Credo che esista una vita futura”, o ancora: “C'è il paradiso, dove mi siederò vicino a dio”. Il pensiero vuole consolarsi nel momento in cui deve affrontare qualcosa di assolutamente sconosciuto.

Ci sono migliaia di persone pronte a consolarci. È ciò che offrono tutte le religioni organizzate: voi ne avete bisogno, ed è per questo che esistono. Ora, se osserviamo come tutto ciò comporti ancora una volta l'intervento del pensiero, e sia quindi fondato sulla paura, sull'immaginazione, sul passato, torniamo al campo del conosciuto. Siamo attaccati al campo del conosciuto, con tutte le sue varietà, i cambiamenti e le attività, e quindi ciò di cui abbiamo bisogno è una consolazione. Avendo già trovato conforto in passato, siamo vissuti nell'ambito del conosciuto; è questo il nostro territorio, ne conosciamo i limiti e il confine. Tale confine è la nostra coscienza, che è anche il suo contenuto. Abbiamo un'assoluta familiarità con tutto ciò, e la morte è qualcosa che non conosciamo, che non vogliamo. A questo punto ognuno di noi potrebbe chiedersi: la mia vita è stata il passato, io vivo nel passato, agisco nel passato. È questa la mia vita. Ascoltate bene! La nostra vita, il vivere nel passato, è una vita morta. Capite? La nostra mente, che vive nel passato, è una mente morta. Il pensiero sostiene: “Non è questa la morte: il futuro è la morte”, di conseguenza lo diamo per certo. Mi seguite? Lo percepiamo come qualcosa di assolutamente reale. Se la mente comprende ciò muore al passato; continuerà a usare il passato, ma questo avrà perso la sua presa, il suo valore, la sua vitalità. Quindi la mente è dotata di una propria energia, che non proviene dal passato. Ecco perché vivere è morire, mi seguite? Ecco perché vivere è amore, che è morire. Non essendoci attaccamento, c'è amore. Se non c'è attaccamento al passato - il passato ha comunque il suo valore, di cui si può far uso, di cui si deve far uso in quanto conoscenza - allora la nostra vita si rinnova continuamente, è un movimento costante nel campo del non conosciuto, in cui c'è apprendimento, dinamismo. Quindi la morte è solitudine assoluta, e di conseguenza c'è un genere completamente diverso di vita.

Saanen, 21 luglio 1963

Vorrei parlarvi di una questione importante: la morte. La morte non solo dell'individuo, ma la morte come idea che esiste in tutto il mondo ed è rimasta per secoli un problema irrisolto. Non c'è soltanto la specifica paura dell'individuo nei confronti della morte, ma anche un atteggiamento collettivo di enorme peso, sia in Asia sia nei paesi occidentali, che deve essere compreso. Consideriamo allora tutto questo problema. Nel considerare un problema tanto vasto e significativo, le parole devono essere soltanto uno strumento di comunicazione, e permetterci una comunione reciproca. Tuttavia, quando cerchiamo di comprendere un problema tanto profondo, la parola stessa può facilmente diventare un ostacolo, a meno che non gli dedichiamo una completa attenzione, evitando ogni frivolezza e cercando di trovare un senso alla sua esistenza, al di là dei concetti e dell'intelletto. Prima di dedicarci a quella cosa straordinaria che chiamiamo ‘morte', o forse durante tale analisi, dovremmo comprendere anche il significato del tempo, che è un altro fattore fondamentale della nostra vita. Il pensiero crea il tempo, e il tempo controlla e configura il nostro pensiero. Sto usando la parola ‘tempo' non solo nella sua accezione cronologica di ieri, oggi e domani, ma anche in senso psicologico, il tempo che è stato inventato dal pensiero quale strumento per arrivare, ottenere e posporre. Sono entrambi fattori che fanno parte della nostra vita, non vi pare? Essere consapevoli del tempo cronologico è indispensabile, altrimenti io e voi non potremmo incontrarci da nessuna parte. Ovviamente il tempo cronologico è necessario per gli eventi della nostra vita, è talmente semplice che non c'è bisogno di alcun approfondimento in merito. Ciò che invece dobbiamo esplorare, discutere e capire è quel processo psicologico che chiamiamo ‘tempo'. Mi raccomando, se non fate altro che ascoltare le parole senza cogliere le loro implicazioni temo che non ci sarà alcun progresso. Tra noi sono molti

quelli che si lasciano intrappolare dalle parole, nonché dai concetti o dalle formule che le parole hanno costruito. Non ignoratelo, perché ognuno di noi vive in base a una formula, un concetto, un'idea o un ideale, per razionale, irrazionale o nevrotico che sia. La mente guida se stessa per mezzo di alcuni schemi, attraverso una particolare serie di parole che sono state trasformate in un concetto, in una formula. Ciò è vero per ognuno di noi, e vi invito a non fraintendere: c'è un'idea, uno schema in base al quale modelliamo la nostra vita. Tuttavia, se intendiamo comprendere la questione della morte e della vita dobbiamo lasciar andare ogni formula, ogni schema e ogni concettualizzazione. Tutto ciò esiste proprio perché non comprendiamo la vita. Un individuo che vive totalmente, completamente, senza paura, non ha alcuna idea riguardo al vivere. Il suo agire è pensiero, e il suo pensiero è azione: le due cose non sono separate. Avendo paura di quella cosa che chiamiamo morte l'abbiamo separata dalla vita: abbiamo messo vita e morte in due compartimenti stagni separati l'uno dall'altro da un grande spazio, e viviamo secondo le parole, le formule del passato, la tradizione dettata da ciò che è stato. Una mente imprigionata in tale processo non potrà mai riuscire a vedere tutte le implicazioni della morte e della vita, né comprendere cosa sia la verità. Quindi, quando indagate con me su questo argomento, se indagate in quanto cristiani, buddhisti, induisti e via dicendo, vi sarete smarriti prima ancora di cominciare. Inoltre, se portate con voi nella ricerca i residui delle vostre diverse esperienze, ovvero la conoscenza che avete accumulato leggendo o ascoltando gli altri, resterete non solo delusi ma anche alquanto confusi. Chi vuole davvero indagare deve innanzitutto liberarsi da tutto ciò che costituisce il suo retroterra culturale; è questa la maggiore difficoltà. Occorre essere liberi dal passato, ma non in modo reattivo, perché senza questo genere di libertà non è possibile scoprire nulla di nuovo. Comprendere è libertà, ma tra noi sono ben pochi quelli che vogliono essere

liberi. Al contrario, preferiamo vivere in una struttura sicura di nostra produzione, oppure confezionata dalla società. Qualsiasi disturbo in tale schema ci inquieta notevolmente, e piuttosto che essere disturbati preferiamo vivere in uno stato di negligenza, di morte e di decadenza. Per addentrarci in questo grande problema della morte, dobbiamo necessariamente essere consapevoli non solo della nostra schiavitù nei confronti di formule e concetti, ma anche delle nostre paure, del desiderio di continuità, eccetera. Per poter investigare, dobbiamo giungere all'argomento della ricerca con spirito rinnovato. State attenti, questo è un punto particolarmente importante. Se vogliamo penetrare in un campo assolutamente straordinario, come quello della morte, la mente dev'essere lucida e non farsi intrappolare da concetti o idee. La morte deve diventare qualcosa di straordinario, e non questa cosa che cerchiamo di ingannare e di cui abbiamo paura. Da un punto di vista psicologico, siamo schiavi del tempo, ovvero del ricordo di ieri, del passato, con tutte le esperienze accumulate; non si tratta soltanto di ricordi come quelli relativi a una particolare persona, ma anche della memoria collettiva, della razza, dell'umanità nel corso del tempo. Il passato è fatto delle sofferenze, delle sventure e delle gioie umane, nonché della straordinaria lotta dell'uomo con la vita, con la morte, con la verità e con la società, a livello sia individuale sia collettivo. Ecco cos'è il passato: tutti questi fattori moltiplicati all'infinito. Per la maggior parte di noi il presente è il movimento del passato verso il futuro. Una divisione esatta tra passato, presente e futuro in realtà non esiste. Quanto è stato, modificato dal presente, è quanto sarà: è tutto ciò che sappiamo. Il futuro è il passato modificato dai fatti casuali del presente; il domani non è altro che lo ieri rimodellato sulla base delle esperienze, delle reazioni e della conoscenza di oggi. Ecco cos'è che chiamiamo tempo. Il tempo è una cosa che è stata costruita dal cervello, e il cervello è a sua volta il prodotto del tempo,

di migliaia di ieri. Ogni pensiero deve la sua esistenza al tempo: è la reazione della memoria, la reazione ai desideri, alle frustrazioni, ai fallimenti, alle sofferenze e ai pericoli incombenti di ieri. È sulla base di tale retroterra che osserviamo la vita e consideriamo ogni cosa. Osserviamo ogni questione con il tempo alle spalle, sia che si tratti dell'esistenza di dio o della sua non-esistenza, sia che ci confrontiamo sulla funzione dello stato, sulla natura di una relazione o su come superare o rettificare la nostra gelosia, l'ansia, il senso di colpa, la disperazione o il dolore. Ora, qualsiasi cosa osserviamo attraverso le lenti di questo nostro bagaglio culturale viene distorta, e quando la crisi che richiede la nostra attenzione è molto profonda, se la osserviamo con le lenti del passato, finiamo per agire nevroticamente (come fa la maggior parte della gente) oppure ci costruiamo un muro difensivo. È questo, nel suo complesso, il processo della nostra vita. Attenzione, sto esponendo queste idee verbalmente, ma se fate caso solamente alle parole, senza essere consapevoli dei vostri processi mentali, vale a dire senza vedervi per ciò che siete, non potrete ottenere una comprensione completa della morte. D'altro canto senza comprendere non potrete liberarvi dalla paura e giungere a una condizione assolutamente diversa. Continuiamo incessantemente a tradurre il presente in termini di passato, e in tal modo garantiamo continuità a ciò che è stato. Per la maggior parte di noi il presente è la continuazione del passato. Incontriamo gli eventi della nostra vita quotidiana, che hanno sempre la loro freschezza e il loro significato, con il peso morto del passato, e in tal modo creiamo ciò che chiamiamo futuro. Se avete osservato la vostra mente, non solo a livello conscio ma anche inconscio, vi sarete resi conto che essa è il passato, che in essa non c'è nulla di nuovo, nulla che non sia stato contaminato dal passato e dal tempo. E c'è quella cosa che chiamiamo presente; c'è forse un presente che non sia contaminato dal passato? C'è forse

un presente che non sia condizionato dal futuro? Probabilmente non ci avete mai pensato prima d'ora, per questo dovremmo cercare di approfondire un pò la questione. La maggior parte di noi desidera vivere nel presente perché il passato è troppo pesante, troppo gravoso e inestinguibile, mentre il futuro è assolutamente incerto. La mente moderna pensa: “Vivi completamente nel presente. Non preoccuparti di ciò che accadrà domani, vivi nell'oggi. In ogni caso la vita è una tale sofferenza che il male di un giorno è già sufficiente; quindi vivi ogni giorno completamente e dimentica ogni altra cosa”. È ovvio che si tratta di una filosofia dettata dalla disperazione. È possibile vivere nel presente senza introdurvi il tempo, ovvero il passato? Sicuramente è possibile vivere nella totalità del presente solo quando si è compreso completamente il passato. Morire al tempo vuoi dire vivere nel presente, ed è possibile morire al tempo se si è compreso il passato, e quindi se si è compresa la propria mente. Mi riferisco non solo alla mente conscia che va in ufficio ogni giorno, che raccoglie conoscenza ed esperienze, reagisce in modo superficiale, eccetera, ma anche alla mente inconscia, in cui sono custodite tutte le tradizioni accumulate a livello familiare, di gruppo e di razza. Nell'inconscio sono sepolte anche tutte le grandi sofferenze dell'uomo, compresa la paura della morte. Il passato è tutto qui, ed è ciò che siamo, quindi dobbiamo capirlo. Non possiamo vivere nel presente se non lo comprendiamo, se non abbiamo esplorato le vie della mente e del cuore, esaminando l'avidità e il dolore. Per vivere nel presente dobbiamo conoscerci completamente. Vivere nel presente è morire al passato. Man mano che comprendiamo noi stessi, ci liberiamo del passato, ovvero del nostro condizionamento, il nostro condizionamento di comunisti, cattolici, protestanti, induisti, buddhisti; il condizionamento che ci è stato imposto dalla società, nonché dalla nostra stessa avidità, invidia, ansia, disperazione, sofferenza e frustrazione. È il

nostro condizionamento che garantisce continuità all'io, al sé. Se non conosciamo noi stessi, sia a livello conscio sia a livello inconscio, la nostra ricerca sarà contorta e deviata fin dall'inizio. Non ci sarà alcun fondamento per un pensiero razionale, limpido, logico ed equilibrato. Il nostro pensiero si accorderà invece a un certo schema, a una formula o a un insieme di idee, ma non è questo il vero pensiero. Per pensare con chiarezza, in modo logico, senza diventare nevrotici, senza lasciarci intrappolare in una qualsiasi forma d'illusione, dobbiamo conoscere l'intero processo della nostra coscienza, che si cristallizza grazie al tempo, al passato. È dunque possibile vivere senza il passato? Sarebbe sicuramente la morte. Mi capite? Torneremo alla questione del presente dopo aver indagato cosa sia la morte. Cos'è la morte? È una domanda sia per i giovani sia per gli anziani, quindi ponetevela. Possiamo dire che la morte sia la semplice cessazione di un organismo fisico? È di ciò che abbiamo paura? È il corpo che vuole continuare? Oppure aneliamo a qualche altra forma di continuità? Tutti noi sappiamo bene che il corpo, questa entità fisica, si logora con l'uso, e in seguito alle diverse pressioni, influenze, conflitti, stimoli, necessità e sofferenze. Forse a qualcuno piacerebbe che il corpo fosse fatto per continuare per oltre centocinquanta anni, o anche più, e non è escluso che medici e scienziati, unendo i loro sforzi, trovino infine un modo per prolungare l'agonia in cui quasi tutti noi viviamo. Tuttavia prima o poi il corpo deve morire: l'organismo fisico giunge all'estinzione. Come ogni altro meccanismo, alla fine si rompe. Molti di noi ritengono che la morte sia qualcosa di assai più profondo della cessazione del corpo, e non c'è religione che non prometta qualche forma di vita dopo la morte. Bramiamo la continuità: vogliamo avere la certezza che quando il corpo muore ci sia qualcos'altro che continua. Confidiamo nella continuità della psiche, dell'io, di quell'io che ha accumulato esperienze, lottato, acquisito, imparato, sofferto e gioito;

quell'io che in Occidente viene chiamato ‘anima' e che in Oriente riceve un altro nome. Quindi ciò che ci preoccupa è la continuità, non la morte. Non ci interessa sapere cosa sia la morte, non vogliamo conoscere lo straordinario miracolo, la bellezza, la profondità, la vastità della morte. Non vogliamo esplorare qualcosa che non conosciamo. Tutto ciò che vogliamo è continuare. Diciamo: “Io che sono vissuto per quaranta, sessanta, ottanta anni, io che ho una casa, una famiglia, figli e nipoti, io che sono andato in ufficio giorno dopo giorno per molti anni, io che ho litigato e ho avuto appetiti sessuali, voglio continuare a vivere”. È tutto ciò che ci preoccupa. Sappiamo che c'è la morte, che la fine del corpo fisico è inevitabile, e quindi affermiamo: “Devo essere certo della continuità di ciò che sono dopo la morte”. Ecco perché formuliamo credi, dogmi, teorie sulla resurrezione e la reincarnazione, migliaia di modi per sfuggire alla realtà della morte. Quando poi c'è la guerra, piazziamo una croce in ricordo dei poveracci che sono stati uccisi. La storia è andata avanti in questo modo per millenni. Non abbiamo mai permesso a tutto il nostro essere di scoprire cosa sia la morte. Ci siamo sempre accostati alla morte alla condizione di dover essere rassicurati sulla nostra continuità nell'aldilà. Pensiamo: “Voglio che il conosciuto continui”, e ci riferiamo alle nostre qualità, alle nostre capacità, al ricordo delle nostre esperienze, delle lotte, delle realizzazioni, delle frustrazioni e delle ambizioni, nonché al nostro nome e alla nostra proprietà. Tutto ciò è il conosciuto, e vogliamo che continui, senza perdere nulla. Quando infine saremo certi della nostra continuità, forse potremo investigare la realtà della morte, e vedere se esiste davvero ciò che definiamo come il ‘non conosciuto'; scoprirlo dev'essere qualcosa di realmente straordinario. Capite quindi quanto sia difficile. Ciò che desideriamo è continuare, e non ci siamo mai chiesti quale sia il motore di tale continuità, cosa dia origine a questa catena, al susseguirsi della continuità. Se prestiamo attenzione,

potremo renderci conto di come all'origine del senso di continuità ci sia solo il pensiero, null'altro. È per mezzo del pensiero che ci identifichiamo con la famiglia, la casa, le nostre fotografie e poesie, il carattere, le frustrazioni e le gioie personali. Più pensiamo a un problema, più lo radichiamo e gli garantiamo continuità. Se ci piace qualcuno, pensiamo a quella persona, ed è proprio quel pensiero a garantire un senso di continuità nel tempo. Ovviamente pensare è necessario, ma siamo capaci di pensare per il presente, al presente, e poi smettere di pensare? Se non ci dicessimo: “Mi piace questo, è mio, è la mia fotografia, l'espressione di ciò che sono, il mio dio, mia moglie, la mia virtù, e ho intenzione di mantenere tutto ciò”, non potremmo avere un senso di continuità nel tempo. Tuttavia non riusciamo a pensare con chiarezza, ad andare dritti al cuore di ogni problema. Ci sono sempre il piacere a cui vogliamo tenerci stretti e la sofferenza di cui vorremmo liberarci, il che significa che pensiamo a entrambi, e il pensiero fa sì che entrambi continuino. Ciò che chiamiamo pensiero è la reazione della memoria, dell'associazione, che in essenza è la stessa risposta di un computer. Dobbiamo giungere a un punto in cui ne riconosciamo la verità con i nostri stessi occhi. Generalmente non vogliamo davvero scoprire cosa sia la morte; al contrario, desideriamo continuare nell'ambito del conosciuto. Se muore mio fratello, mio figlio, mia moglie o mio marito, mi sento sconsolato, solo, pieno di autocommiserazione: è ciò che chiamo dolore, e vivo in tale stato di confusione, di disordine e di sofferenza. Separo la morte dalla vita, quella vita fatta di litigi, amarezza, disperazione, delusioni, frustrazioni, umiliazioni e insulti, solo perché è una vita che conosco, mentre ignoro cosa sia la morte. Credi e dogmi mi soddisfano fino al momento della mia morte. Ecco come vanno le cose, nella maggior parte dei casi. Come potete vedere, il senso di continuità che il pensiero garantisce alla coscienza è assai superficiale. In esso non c'è nulla di

misterioso né di elevato, e quando ne afferriamo il vero significato, pensiamo (laddove il pensiero è necessario) in modo chiaro, logico, equilibrato, privo di sentimentalismo, privo di quella costante pulsione a soddisfare, a essere o diventare qualcuno. A quel punto sappiamo come vivere nel presente, e vivere nel presente è morire un istante dopo l'altro. Siamo quindi in grado di investigare, perché la nostra mente, essendosi liberata dalla paura, non è più condizionata dall'illusione. Affrancarsi da ogni genere d'illusione è assolutamente necessario, e l'illusione può esistere solo in presenza della paura. Se non c'è paura, non c'è illusione. L'illusione sorge quando la paura si radica nella sicurezza, sia che la sicurezza abbia la forma di una particolare relazione, sia che si tratti della casa, di un credo, della posizione o del prestigio personale. La paura genera illusione. Finché c'è paura, la mente sarà intrappolata in diverse forme d'illusione; una mente del genere non potrà mai capire cosa sia la morte. Ora cercheremo di scoprirlo, o perlomeno cercheremo di investigare la natura della morte e svelarla. Tuttavia possiamo comprendere la morte, vivere con essa completamente, conoscerne il pieno e profondo significato, solo quando non c'è paura e quindi non c'è illusione. Essere liberi dalla paura significa vivere completamente nel presente, vale a dire smettere di funzionare meccanicamente in base alle abitudini dettate dalla memoria. Molti tra noi si interessano alla reincarnazione, oppure vogliono sapere se la vita continui dopo la morte del corpo: è davvero una curiosità banale! Abbiamo compreso la banalità di tale desiderio di continuità? Comprendiamo che non è altro che il processo del pensiero, il meccanismo del pensiero che chiede di continuare? Se ce ne rendiamo conto, comprendiamo l'assoluta superficialità, la totale stupidità di tale domanda. L'io continua dopo la morte? Ma che importanza ha? E cos'è quest'io che vogliamo far continuare? I nostri sogni e i piaceri, le speranze, le

disperazioni, le gioie, le cose che possediamo e il nome che portiamo, il nostro fragile carattere, la conoscenza che abbiamo accumulato nella nostra vita ristretta e contratta, così come ci è stata riversata da professori, letterati e artisti. Ecco ciò che vogliamo che continui, è tutto qui. Ora, sia che siamo giovani sia che siamo vecchi, dobbiamo farla finita con tutto ciò. Dobbiamo darci un taglio netto, chirurgico, proprio come un chirurgo che opera con un bisturi. A quel punto la mente sarà libera dall'illusione e priva di paura, e quindi potrà osservare e capire cos'è la morte. Sperimentiamo la paura perché desideriamo afferrarci a ciò che conosciamo. Il conosciuto è il passato che vive nel presente e modifica il futuro. È questa la nostra vita, giorno dopo giorno, anno dopo anno, fino alla nostra morte. Come è possibile che una mente del genere comprenda qualcosa che non ha tempo e non ha ragione d'essere, qualcosa di assolutamente sconosciuto? Mi seguite? La morte è l'ignoto, tuttavia abbiamo alcune idee sulla sua natura. Evitiamo di osservarla, oppure la razionalizziamo, sostenendo che è inevitabile, oppure ci affidiamo a un credo che ci conforta e ci dà speranza. Tuttavia solo una mente matura, una mente priva di paura, priva di illusioni, una mente che ha abbandonato la stupida ricerca dell'autoespressione e della continuità, solo una mente del genere potrà osservare e scoprire cosa sia la morte, perché sa come vivere nel presente. Per favore, seguitemi. Vivere nel presente significa essere privi di disperazione, poiché non ci si afferra spasmodicamente al passato, e non si coltivano speranze per il futuro. Ecco che la mente dice: “Mi basta l'oggi”. Non evita il passato né si rende cieca di fronte al futuro, al contrario comprende la totalità della coscienza, che non si limita all'individuo, ma è anche collettiva, per cui non c'è un ‘io' separato dai molti. Nel comprendere la propria totalità, la mente penetra sia il particolare sia l'universale. Quindi ha abbandonato l'ambizione, lo snobismo, il prestigio sociale; non c'è più

spazio per questo genere di cose in una mente che vive pienamente nel presente, e che di conseguenza muore a ogni cosa conosciuta, in ogni minuto del giorno. Se riusciremo a spingerci sino a quel punto, potremo renderci conto che vita e morte sono un'unica cosa. Vivremo completamente nel presente, con piena attenzione, senza scelta e senza sforzo. La mente sarà sempre vuota, e sulla base di quel vuoto potremo osservare, vedere, capire; a quel punto vivere diventerà morire. Ciò che è dotato di continuità non può mai essere creativo, ma solo ciò che finisce può sapere cosa vuol dire creare. Quando la vita è anche la morte, c'è amore, c'è verità e c'è creazione; poiché la morte è l'ignoto, proprio come la verità, l'amore e la creazione.

Domanda: La morte è un atto di volontà, oppure è l'ignoto stesso?

Krishnamurti: Signore, lei è mai morto al suo piacere, morto semplicemente, senza discutere, senza reagire, senza cercare di creare condizioni particolari, senza chiedere come lasciarlo andare né perché lasciarlo andare? Lo ha mai fatto? Dovrà farlo quando verrà il momento della sua morte fisica, non è vero? Non si può discutere con la morte. Non si può dire alla morte: “Dammi ancora qualche giorno da vivere”. Non c'è alcun esercizio della volontà nel morire, si muore e basta. Ma lei è mai riuscito a morire a qualcuno dei suoi dolori o delle sue ambizioni, intendo dire lasciando semplicemente andare, mettendo da parte, proprio come cade una foglia autunnale, senza alcuna lotta di volontà, senza lasciarsi prendere dall'ansia per cosa succederà dopo? Lo ha mai fatto? Temo di no. Una volta tornato alla sua vita quotidiana, provi a morire a qualcosa a cui si afferra: l'abitudine del fumo, le esigenze sessuali, il desiderio di essere un artista o un poeta famoso, eccetera. Provi a lasciarlo semplicemente andare, a metterlo da parte, proprio come farebbe con qualcosa di stupido, senza sforzo, senza scelta, senza decisione. Se il suo morire a quel

qualcosa sarà assoluto, se non sarà un semplice rinunciare alle sigarette o al bere, cui si dà così tanta importanza, saprà cosa vuol dire vivere nel presente in modo supremo, senza sforzo, con tutto il proprio essere. A quel punto, forse, si aprirà una porta sull'ignoto.

Erockwood Park, 7 settembre 1974

Come sapete, la morte è sempre stata uno dei problemi della vita umana, forse il più grande. Non è stato l'amore, né la paura o il tema delle relazioni umane a suscitare il nostro più intenso interesse sin dai tempi antichi, bensì l'interrogativo della morte, questo mistero con il suo senso di momento finale. Ora ci accingiamo a investigare la sua natura. Possiamo chiederci cosa sia la morte, visto e considerato che l'abbiamo separata dalla vita? Avete capito la mia domanda? Ho separato la morte trattandola come un evento che accadrà alla fine della mia vita, giusto? È qualcosa che ho posticipato, allontanato, un lungo intervallo tra il vivere e il morire. Morire è qualcosa che appartiene al futuro, qualcosa di cui avere paura, qualcosa che non si desidera, che dev'essere evitato a ogni costo. Tuttavia è sempre presente. Che sia per un incidente, per una malattia o per la vecchiaia, è sempre qui. Possiamo essere giovani o vecchi, invalidi o pieni di vitalità, ma la morte non ci lascia mai. Qualcuno ha detto: “Vivere non è che un mezzo per morire; la morte è assai più importante della vita; preoccupati della morte piuttosto che della vita”. Sapendo che la morte esiste, gli esseri umani hanno inventato ogni genere di consolazione: consolazione per mezzo del credo, degli ideali, della speranza di ‘sedere alla destra del Padre' nel caso ci si sia comportati bene, eccetera eccetera. In tutta l'Asia si crede nella reincarnazione. Qui in Occidente non c'è una speranza così razionalizzata, ma una speranza di carattere più sentimentale. Quando analizziamo tutto ciò, i credi, le consolazioni, il desiderio di conforto, il sapere che c'è una

fine, la speranza di continuare in una vita futura, l'intero processo di razionalizzazione della morte, comprendiamo come abbiamo separato la morte dalla vita. Morire è separato dal vivere, da quel vivere quotidiano pieno di conflitti, infelicità, attaccamenti, disperazione, ansia, violenza, sofferenza, lacrime e riso. Perché la mente ha separato la vita dalla morte? Chiamiamo ‘vita' la vita che conduciamo, la vita quotidiana con le sue meschinità, la sua amarezza e la sua vacuità, il travaglio, la routine, il viavai all'ufficio per cinquant'anni o forse più, il lavoro in fabbrica. I conflitti, le lotte, l'ambizione, la corruzione, gli affetti e le gioie passeggere: ecco cos'è ciò che chiamiamo vita. E sosteniamo che la morte non debba far parte di questa realtà perché la vita è ciò che conosciamo mentre la morte è il non conosciuto, e in quanto tale dev'essere messa da parte. Quindi ci afferriamo al conosciuto. Provate a guardarvi dentro e vedrete come ci aggrappiamo al conosciuto, alle cose del passato, ai dolori, alle ansie, ai ricordi, alle esperienze; tutte cose che rientrano nel campo del conosciuto e quindi del passato. Ci afferriamo al passato, è il passato ciò che chiamiamo il conosciuto. Il non conosciuto è la morte, qualcosa di cui abbiamo tutti paura. Quindi tra conosciuto e ignoto c'è un abisso. Preferiamo aggrapparci al conosciuto anziché penetrare nel campo del non conosciuto, perché la nostra mente opera sempre nell'ambito del conosciuto, ed è ciò che le dà sicurezza. Pensiamo che ci sia sicurezza, pensiamo che ci sia certezza, pensiamo che ci sia permanenza; tuttavia, se analizziamo con cura, scopriamo che tutto è impermanente, che tutto è assolutamente incerto. Ma continuiamo ad aggrapparci, perché è la sola cosa che conosciamo. Cioè, conosciamo solo il passato. La morte è qualcosa di cui non sappiamo nulla. Ora tale divisione esiste, ed esiste perché il pensiero ha separato la vita in vivere, amare, morire e tutto il resto. Il pensiero ha creato le categorie: artisti, uomini d'affari, socialisti, politicanti. Il pensiero ha separato la vita, il

conosciuto, dalla morte, il non conosciuto. È proprio così. Ora, può la nostra mente, che si afferra al conosciuto, investigare ciò che è permanente? Perché è proprio al permanente che crediamo di aggrapparci: la relazione permanente tra noi stessi e gli altri, la proprietà permanente della terra, dei beni, del denaro, del nome, della forma, del pensiero. Ma c'è davvero qualcosa di permanente nella realtà delle cose, al di là delle nostre idee in merito? Pensateci! C'è davvero qualcosa di permanente in tutto ciò: ‘il mio nome', ‘la mia reputazione', ‘la mia casa', ‘mia moglie', ‘i miei figli', ‘le mie idee', ‘la mia esperienza'? La mente vuole la permanenza perché in essa trova sicurezza; di conseguenza, avendo compreso che in questo mondo non c'è nulla, proprio nulla, crea la permanenza in dio, in un'idea. Sapete bene quanto sia straordinariamente difficile che gli esseri umani cambino idea! È una battaglia in corso proprio ora, tra voi e chi vi parla, perché voi avete ideali, idee, immagini che reputate permanenti. Avete accettato la realtà della permanenza, ed ecco che arriva qualcuno e vi dice: “Osserva bene, non c'è nulla che sia permanente. Tutto è impermanente: le tue idee, i tuoi dèi, i tuoi salvatori e te stesso”. Ma non volete accettarlo. Prendere atto dell'impermanenza e dell'incertezza è devastante. Più siamo incerti, più diventiamo nevrotici e squilibrati; se il mondo è sempre più squilibrato, ciò influenza ogni nostra attività. Quindi dobbiamo rifugiarci in qualcosa di permanente, ed ecco che creiamo un credo, un dio, un ideale, un modo per tirare le somme, un'immagine. Sono tutte illusioni, perché non c'è nulla di permanente, tuttavia, se la mente non si àncora a qualcosa di fondamentalmente permanente, ogni sua attività sarà distorta, nevrotica, incompleta. C'è davvero qualcosa di assolutamente permanente? Mi seguite? Vi scongiuro, fatelo, è la vostra vita! Se non c'è nulla di permanente, la vita diventa del tutto insignificante. C'è quindi qualcosa di permanente? Non mi riferisco a una casa né a un'idea, ma a

qualcosa che sia oltre e al di là dell'impermanenza. Cerchiamo di scoprirlo. Dovete seguirmi con una certa attenzione, altrimenti potreste perdervi. Viviamo nel passato, e il passato è diventato la nostra permanenza, il nostro stato di permanenza. Quando osservate e percepite le illusioni del passato, cosa è generato da tale percezione? È chiaro che vivere nel passato abbia un certo valore: senza la conoscenza del passato non potremmo andare in bicicletta, parlare inglese o guidare l'auto, né potremmo svolgere determinate operazioni tecnologiche, oppure riconoscere gli amici, la moglie o i figli; non potremmo neppure riconoscerci a vicenda. Ma esiste una qualità della mente che non sia dovuta al pensiero e che sia in sé e per sé impermanente? C'è una qualità del genere oltre la percezione umana? Tale qualità è l'intelligenza. L'intelligenza non è né mia né vostra. È intelligenza, quell'intelligenza che ci permette di comprendere la natura impermanente dei fenomeni senza per questo lasciarci trascinare in abitudini o comportamenti nevrotici. Poiché è intelligenza, agisce sempre nel modo migliore. È chiaro? È proprio grazie a tale intelligenza che ci accingiamo a osservare la morte. Abbiamo detto che la morte è qualcosa di non conosciuto. Essendo attaccati a tutto ciò che conosciamo, abbiamo paura della cessazione assoluta di tale attaccamento, in tutte le sue forme: l'attaccamento al nome, alla famiglia, al lavoro, ai libri scritti e a quelli che vorremmo scrivere, o all'immagine di chissà cosa. La morte è la fine di quell'attaccamento, non è vero? Ora, siamo capaci di vivere senza attaccamento nella vita quotidiana, e quindi capaci di invitare la morte? Capite di cosa sto parlando? Avete afferrato? Sono riuscito a farmi capire? Volevo dire che sono attaccato al mio libro, alla reputazione, alla famiglia, al lavoro, all'orgoglio, alla vanità, al senso di onestà, di gloria, o a qualsiasi altra cosa. La morte significa la cessazione di tale attaccamento. E allora, sono capace di lasciar cadere l'attaccamento immediatamente? È questa la

morte. Se ci riesco ho portato la morte in ogni momento della mia vita, e non ci sarà più spazio per la paura. Quando la mente percepisce la verità di tutto ciò, e cioè che la morte è la fine di ogni cosa a cui siamo legati, che si tratti dei mobili, del nostro viso o degli ideali, quella cosa remota che è la morte viene portata nel campo dell'agire immediato della propria vita, e ciò corrisponde alla fine dell'attaccamento. Quindi la morte comporta un totale rinnovamento. Capite? Un rinnovamento totale per la mente che era intrappolata nel passato. A quel punto la mente diventa straordinariamente viva, non stiamo più vivendo nel passato. Se la mente è capace di tale azione, che è un'azione enorme, metter fine completamente, ogni giorno, a tutto ciò cui siamo attaccati, vivremo con la vita e la morte, contemporaneamente, in ogni giorno, in ogni minuto. A questo punto potremmo chiederci: “Cosa succede se non ci riusciamo?”. Capite? Mio figlio non è in grado di farlo, oppure si tratta di un mio amico, di mio fratello; o ancora qualcun altro c'è riuscito, mentre noi non possiamo. Chi si è impegnato con diligenza, con attenzione, e ha compreso tutto ciò assolutamente, radicalmente, non dipende più da nulla. Ecco cos'è la morte: aver messo fine a ogni dipendenza, ogni attaccamento, immediatamente. Ma cosa accade a quelli che non raggiungono tale livello di intelligenza, tale gesto eccellente e supremo? Sapete bene che la maggior parte dell'umanità vive nel passato, vive nell'inconsapevolezza, vive senza equilibrio. Che ne è di tutte queste persone? Noi siamo usciti da quella corrente della vita, e ciò comporta che siamo compassionevoli, sappiamo ciò che stiamo facendo e siamo consapevoli del pieno significato del passato, del presente e del futuro. Altri non lo hanno fatto. Non ci ascoltano neppure, non se ne preoccupano, non vogliono fare altro che passarsela bene e godersi la vita. Forse hanno paura della morte, forse traggono conforto dal credere che rinasceranno ancora, o che finiranno in paradiso. Che ne è di loro? Qual è la loro

relazione con noi? Noi che abbiamo compreso tutto ciò, e che quindi siamo compassionevoli, agiamo in modo eccellente, in virtù di un'intelligenza suprema; altri non hanno alcun interesse in ciò che stiamo facendo, dicendo, pensando e scrivendo, sono presi in quella corrente, come del resto la maggior parte del genere umano. Pochissimi ne escono. Qual è la nostra relazione con l'individuo comune che è preso in quella corrente? C'è una relazione, o non ce n'è nessuna? Se siamo equilibrati, come possiamo essere in relazione con ciò che è squilibrato? Possiamo essere compassionevoli, gentili, generosi, eccetera, ma non c'è relazione. E allora, cosa possiamo fare? La nostra responsabilità, allora, se siamo usciti da quella corrente, è di vivere quella vita. Non dobbiamo essere d'esempio. Se siamo d'esempio, ci trasformiamo in un individuo morto; a quel punto abbiamo un seguito, diventiamo un'autorità, e quindi siamo l'essenza stessa della distruzione, diventiamo la causa stessa di quella corrente. Allora cosa possiamo fare? Abbiamo la responsabilità di agire con intelligenza. Avendo compreso come stanno le cose, la percezione della mappa di tutta quella cosa di cui abbiamo parlato origina quell'intelligenza. È in base a quell'intelligenza che agiremo, senza un ‘mi piace' e un ‘non mi piace'. È questa la responsabilità!

Saanen, 30 luglio 1976

Krishnamurti: Se volete, parleremo della morte. Come sapete, è un problema immenso. Volete davvero addentrarvi in questo campo? Cercheremo di dialogare sulla morte. Per dialogo intendo una conversazione, un'indagine che ha luogo tra due amici, due persone o un ristretto gruppo di persone, che in ogni caso hanno un profondo interesse in merito, non a livello teorico ma a livello pratico. Quindi stiamo compiendo una ricerca, non ci interessa stabilire una verità o un dogma. Se indaghiamo correttamente non potremo non scoprire la verità. Per indagare correttamente

deve esserci libertà. Se abbiamo paura della morte non possiamo indagare, perché la paura inquinerebbe la nostra ricerca. È chiaro? La ricerca sarebbe inquinata anche qualora avessimo un credo in merito alla morte e alla vita oltre la morte. Per poter indagare un problema umano come quello della morte, che è davvero complesso, ci dev'essere la libertà di osservare. Se c'è qualche forma di pregiudizio, di credo, di speranza o di paura non è possibile né osservare né indagare. Per indagare con la massima serietà non dev'esserci alcuna distorsione causata da pregiudizi, da paura, dal desiderio di consolazione o dalla speranza; nulla di tutto ciò. Per poter osservare, la mente dev'essere completamente vuota; è questo il prerequisito fondamentale di ogni ricerca. Ogni essere umano desidera di poter continuare. Gli antichi egizi lo esprimevano a loro modo; al giorno d'oggi lo manifestiamo in modo diverso: anche se seppelliamo o cremiamo i corpi, speriamo sempre che qualcosa continui. Ogni essere umano sente profondamente l'esigenza di un certo tipo di continuità. Non vi sembra? È dentro di noi, non dobbiamo fare altro che osservarla. Ma che cos'è che continua? C'è davvero qualcosa che continua? C'è qualcosa di permanente? Oppure tutto è impermanente? Capite le mie domande? Dobbiamo scoprirlo. Prima di poter affrontare la questione della morte, io e voi, come qualsiasi altro essere umano, dobbiamo per prima cosa scoprire se ci sia qualcosa di permanente, dotato di continuità. La continuità implica la permanenza. Ora c'è qualcosa in voi, quali esseri umani, che possiede tale continuità?

Domanda: C'è il desiderio di continuare.

K: No, stia attento. A parte il desiderio, c'è qualcosa di permanente, e quindi di continuo, ovvero un movimento senza fine?

D: Forse.

K: No, non forse. Per prima cosa occorre osservare. C'è un desiderio di continuità: il desiderio è una sensazione, poi

si genera un pensiero carico di desiderio e quindi il desiderio crea l'immagine. Osservate questa sequenza: sensazione, pensiero, desiderio, costruzione dell'immagine. C'è qualcosa di permanente, ovvero qualcosa che il tempo non può toccare, al di là del desiderio? Ecco cosa intendiamo per ‘permanente': il tempo non potrà mutarlo, e quindi si tratta di un movimento continuo. C'è qualcosa di permanente nell'essere umano?

D: La continuità implica il tempo.

K: Ha ragione. La continuità è tempo, ed è anche assenza di tempo. Se si continua da un tempo senza inizio né fine, si è oltre il tempo. Aspettate un attimo: non voglio ancora arrivare a questo punto. Negli esseri umani, in voi, in me, c'è qualcosa di permanente?

D: C'è la sensazione di esistere, il sé.

K: C'è la sensazione di esistere, c'è il senso del sé. Sì, il sé e la sensazione di esistere, dall'infanzia sino alla morte, sempre l'esistenza e la relativa sensazione. Qualcuno ha detto che l'io è permanente. Che cos'è dunque l'io, il ‘me'? La psiche, la personalità, o cos'altro? Per favore, siate attenti! Non giocate con queste cose. Se volete davvero penetrarle, occorre la massima serietà.

D: II pensiero come memoria.

K: Ha detto che il pensiero è memoria. Lo ha ripetuto perché lo ha sentito dire da qualcun altro, oppure è una verità che ha sperimentato? La prego, ascolti con attenzione. Stiamo conversando, ovvero indagando, sulla natura dell'io, l'io inteso come sensazione di essere vivi, di esistere. Ora cos'è l'io? Quell'io è permanente? Gli antichi induisti affermarono che l'io si evolve, vita dopo vita, finché raggiunge la perfezione, ovvero la massima realizzazione: il Brahama. Quindi l'io è dotato di continuità finché non si rende perfetto e viene assorbito nel principio supremo. È questo il concetto di reincarnazione. Reincarnarsi vuol dire nascere un'altra volta. Analizzate il termine reincarnazione. Ora ci stiamo chiedendo cosa sia l'io. Quest'io è

permanente? Non ripetete qualcosa che non avete scoperto da soli. Sarebbe soltanto un ripetere qualcosa che è già stato detto da altri, e non ha alcun valore. Quell'io è permanente? Intendo dire, che cos'è l'io? Come viene in essere? È un'entità spirituale, e quindi continua, oppure è qualcosa di momentaneo, in continuo flusso, costantemente mutevole? È per sua natura qualcosa di spirituale, e quindi un processo non materiale? Oppure si tratta di un processo materiale? Per processo materiale intendo una manifestazione dovuta a diversi incidenti, al caso, a impressioni, interferenze dell'ambiente, alla famiglia. Tutto ciò non è altro che un processo materiale il cui motore è il pensiero. Il pensiero afferma: “Sono diverso dal pensiero”. L'io e il pensiero si sono separati e dicono: “II pensiero continuerà, il mio pensiero continuerà”. Ci siamo? Nel corso di quest'indagine sulla morte dovete scoprire da soli se ci sia qualcosa di permanente o se tutto sia in movimento. Ogni cosa, sia il processo materiale sia l'idea di essere puro spirito, è in costante movimento. Il movimento è tempo, il tempo è lo spazio cronologico tra qui e là, ed è anche coltivare la mente. Abbiamo detto movimento; quindi, c'è qualcosa di permanente, oppure nell'essere umano ogni cosa è soggetta a mutamento?

D: C'è qualcosa di permanente.

K: Lei dice che siamo qualcosa di permanente, che ci sono alcuni momenti nella vita in cui si comprende qualcosa, o accade qualcosa che è oltre il tempo, e quindi quel qualcosa è permanente. Ecco cosa sostiene quel signore. Quando accade quella cosa, se è diventata un ricordo…

D: Non si tratta di un ricordo.

K: Aspetti, ascolti. Ho detto: “se è diventata un ricordo…”; in tal caso è un processo materiale, e possiamo chiamarlo ‘permanente'. Se ha luogo una tale condizione straordinaria di ‘assenza di tempo', e se non si tratta di un ricordo, la domanda è: continuerà? Intendo dire che se

facciamo esperienza di qualcosa (non userei neppure la parola ‘esperienza'), se accade qualcosa che è oltre il tempo e non viene registrato come un ricordo, resta al di là del tempo. Al momento in cui viene registrato, è fatto di tempo. È semplice. Quindi quel fatto è dotato di continuità? Oppure cessa? Se è continuo, è fatto di tempo. Attenzione, sono voluto entrare nel dettaglio perché stiamo affrontando un argomento che richiede grande attenzione, per comprenderlo ci vuole grande sensibilità. Ci stiamo chiedendo: “C'è qualcosa di permanente?”. Tocca a voi rispondere.

D: Vogliamo che ci sia qualcosa di permanente.

K: C'è il desiderio della permanenza; in relazione alla nostra casa, al nostro nome, alla forma, ai ricordi, agli attaccamenti: vogliamo che tutto ciò sia permanente. Ogni nostra sicurezza si basa sulla permanenza. Dobbiamo scoprire se ci sia qualcosa di permanente. Guardate bene. Secondo me non c'è nulla di permanente. Non voglio imporvi la mia opinione, ma è ciò che penso. Quindi cos'è la morte se c'è una continuità dell'io, di quel ‘me' che ha una sua struttura costruita dal pensiero, ovvero dalla parola, e quindi dal nome, che a sua volta è attaccato alla forma? Ovviamente il nome, la forma di questo corpo, l'organismo e l'intera struttura della psiche, sono costruiti dal pensiero. È chiaro? Oppure credete che ci sia qualcosa di più spirituale oltre tutto ciò? Se al di là di ciò esiste qualcosa di assai più spirituale, e voi sostenete che esista, fa ancora parte del pensiero. Capite? Se affermate che oltre il velo del tempo (un'espressione davvero buona) c'è qualcosa che è assolutamente senza tempo, vuol dire che lo avete riconosciuto, non vi pare? Se lo avete riconosciuto, fa parte del vostro ricordo. Se è un ricordo, fa parte del processo materiale del pensiero. Se quel qualcosa al di là del velo del tempo fosse vero, reale, e quindi inimmaginabile, non lo conoscereste. Quando sostenete l'esistenza di qualcosa di spirituale, un'essenza spirituale, l'avete già contaminata, e

quindi non è più spirituale. Se ci arrivate davvero, vedrete. Comprenderete che si tratta di un vecchio trucco di moltissimi induisti, ovvero la presenza di dio, brahama, in voi; per scoprirla basta togliere strato dopo strato, come con una cipolla. È chiaro? Intendo dire che abbiamo stabilito un dio in noi con il pensiero, dopo di che il pensiero stesso ha detto: “Devo raggiungerlo, quindi lasciami fare”. Quindi, se tutto il pensiero è un processo materiale, e qualsiasi cosa il pensiero abbia costruito è ancora un processo materiale, anche se il pensiero afferma: “C'è un io permanente”, si tratta sempre della struttura del pensiero. Cos'è dunque la cessazione, ovvero la morte? Riuscite a seguirmi? Non dovete fare altro che ascoltare, osservare, evitando di rispondermi se prima non avete osservato con attenzione. Poiché la maggior parte di noi desidera la continuità, e quindi è spaventata dalla morte, è necessario chiederci cosa accada quando giungiamo alla fine, alla morte. In parole povere, l'uomo comune afferma: “Devo continuare. Ho paura della morte”. Tuttavia c'è una fine. Si muore. Forse non ci piacerà, forse al cospetto della morte piangeremo, o lotteremo, ma in ogni caso è inevitabile. Ecco il punto: quando da una parte c'è il desiderio di continuare e dall'altra c'è la fine, cosa succede? C'è la morte dell'organismo e c'è la morte della psiche. Sono interdipendenti, a livello psicosomatico, non c'è bisogno di entrare nei particolari. L'uomo dice: “Devo continuare, voglio continuare: è la mia vita. Vi scongiuro, aiutatemi, perché il mio solo desiderio è continuare”. Ora io chiedo: “Va bene, amico, cosa succede quando sopraggiunge la fine, visto che è inevitabile? Arriviamo alla fine per via di un incidente, una malattia, eccetera, e a quel punto cosa succede? Per scoprire cosa accade, dobbiamo investigare la psiche, l'io, e analizzare se sia permanente o impermanente. Se è impermanente, cosa succede quando moriamo?”. Non rispondete! Osservate! Scopritelo da soli! È di importanza fondamentale, perché l'uomo pensa: “Devo

trovare l'immortalità”. Gli antichi egizi cercarono l'immortalità nelle tombe, attraverso una continuazione eterna della loro vita. Se avete visitato le tombe egizie, oppure letto qualcosa in proposito, saprete che era questo il loro desiderio: continuare per altre migliaia, o milioni di anni. La valle del Nilo era protetta, circondata dal deserto da ambo i lati, e ciò conferiva agli egizi un senso di permanenza, permanenza che tradussero in termini di vita infinita. Potete leggere qualcosa sulla loro storia, oppure andare a vedere, se vi interessa. Gli antichi induisti dissero invece che il sé, per quanto impermanente, deve continuare finché non raggiunge il principio perfetto, il livello più alto, ovvero il brahama. Oppure sostennero che dio è in ognuno di noi, e che attraverso diverse incarnazioni possiamo rendere l'io perfetto, sino a unificarlo col massimo principio. I cristiani hanno la loro teoria, la resurrezione, con tutto ciò che comporta. Ora, io, in quanto essere umano, voglio scoprire: nonostante il mio desiderio di continuità, so che la morte è inevitabile. Inevitabile, che mi piaccia o no. A questo punto mi chiedo: “Cosa succede quando la mia vita finisce?”.

D: È un grande colpo.

K: Non mi riferivo a questo. Affrontiamolo in modo diverso. Non sta rispondendo alla mia domanda perché non lo sta affrontando, non lo sta osservando realmente, non sta toccando con mano quella realtà. “Voglio continuare; è questa la mia speranza, il mio desiderio, ciò che bramo. Per ottant'anni sono vissuto con la mia famiglia, con le mie cose, con i miei libri, con tutto ciò che ho raccolto per tutto questo tempo, e prego di poter continuare per un altro migliaio di anni con le stesse cose”. Ma arriva la morte e dice: “No, amico mio, morirai”. Cosa succede dopo? Gli esseri umani desiderano continuare, e invece trovano la fine. Tutto ciò che la mente umana colleziona è continuità: conoscenza, oggetti, idee, attaccamenti, proprietà, credi, divinità. Vogliamo che tutto ciò continui per il resto

dell'eternità. Ma ecco la morte che ingiunge: “Basta così”. Ecco perché mi chiedo: “Cos'è che finisce?”.

D: La psiche.

K: Ne è sicuro? Stia attento, non si limiti a speculare. In realtà non intendo discutere questo punto né approfondirlo con un folto pubblico, perché non c'è sufficiente serietà. È un soggetto che richiede grande rigore, anziché una continua verbalizzazione. Come ho detto, il desiderio si manifesta in seguito alle sensazioni e al pensiero; il pensiero, che è desiderio, ha un nome, per esempio Krishnamurti, la forma di Krishnamurti, e là c'è tutto il contenuto della mia coscienza, che è stato costruito dal pensiero, che voglio che continui. Voglio il pensiero con tutto il suo contenuto, con i suoi attaccamenti, i dolori, le sofferenze, l'infelicità e la confusione: io voglio che tutto ciò continui. Quando il corpo fisico muore, il processo materiale, ovvero la struttura cerebrale, il processo del pensiero, muore. Capito? Riuscite a seguirmi?

D: (impercettibile]

K: Io sono il mondo, e il mondo è me. È una realtà. D'accordo? Il mondo è me, non come idea, non come teoria, ma come realtà. Che io sia il mondo e che il mondo sia me è altrettanto vero del fatto che se mi pungo con uno spillo provò dolore. Quell'io che c'è in me è costruito dal pensiero. È un processo materiale. Il pensiero è materia, un processo materiale, perché è la reazione della memoria, che è custodita nel cervello come conoscenza, cosicché quando il cervello muore, muore anche il processo materiale. A quel punto cosa succede? Capite la mia domanda?

D: II processo materiale muore.

K: Signora, sarò chiaro, senza essere scortese: quando dice che il processo materiale muore, lei è morta a ciò ora? Non quando sopraggiunge la morte. Mi capisce? Glielo spiego. Io sono il mondo, e il mondo è me. La mia coscienza è la coscienza del mondo. Il contenuto della mia coscienza è il contenuto della coscienza del mondo. Quel contenuto

viene costruito dal pensiero: i miei mobili, il mio nome, la mia famiglia, il mio conto in banca, il mio credo, i miei dogmi. Tutto ciò è nella mia coscienza, che è la coscienza del mondo. Se non lo capisce, non potrà seguirmi nella ricerca che stiamo compiendo. Poi tale coscienza, che è un processo materiale, finisce; ciò accade perché l'intero organismo crolla in seguito a una malattia, un incidente, eccetera; a quel punto anche il cervello viene meno, e quindi il processo del pensiero termina. Il processo del pensiero, che ha costruito l'ego, l'io, si estingue. Lo so, lei non può accettarlo. È per tale motivo che le chiedo se le sia possibile morire ora a tutto ciò che il pensiero ha accumulato nella coscienza, che è l'io stesso e il mondo. Ha capito la mia domanda?

D: Non posso accettare ciò che lei dice. È l'annientamento.

K: Ha detto: “Non posso accettarlo perché implica l'assoluto annientamento”. È ciò che nessuno di noi riesce ad accettare, ma perché non farlo, se è la verità? Ecco perché vogliamo qualcosa di permanente. Vogliamo qualcosa che sia senza fine, ovvero vogliamo essere eterni noi, con tutte le nostre miserie e tutto ciò che siamo. Invece io penso: “Se io sono il mondo e il mondo è me, allora la mia coscienza è la coscienza del mondo, e tutto il contenuto della coscienza, che è ciò che la origina, è costruito dal pensiero: credi, dogmi, rituali, tutto è costruito dal pensiero”. Io mi dico: “Può tutto ciò morire ora; non fra cinquant'anni, ma ora?”. Voglio dire: può svuotarsi di se stesso quel contenuto, ora? Capite? Significa che la morte è ora, non tra cinquant'anni. Quando moriamo, il nostro corpo si decompone e il cervello si estingue. Non c'è nulla del contenuto della coscienza che possa continuare, visto e considerato che si tratta del processo del pensiero. Allora io mi chiedo, e lo chiedo a voi, in quanto esseri umani, quando vedete la ragione di tutto ciò, quando ne vedete la logica, e quindi andate oltre la logica, fino alla verità, alla verità che

voi siete il mondo e il mondo è voi, e che la vostra coscienza è la coscienza del mondo, quando vedete questo, quando lo comprendete, lo intuite, è possibile allora che tutte le cose che sono state costruite dal pensiero si estinguano, non tra cinquant'anni, ma ora? Avete capito la domanda? State attenti, perché è terribilmente importante. Senta, io credo che parte della nostra coscienza consista nel ‘io credo'. Il credere è parte della coscienza. In tutto il mondo gli esseri umani credono in qualcosa: in dio, nello stato perfetto, nell'esperienza personale, in Gesù o in Buddha. Credere è una normale caratteristica umana. Il credere è anch'esso costruito dal pensiero, che è un processo materiale. Possiamo estinguere il nostro credo ora, visto che dovremo farlo al momento della morte? Mi seguite? Ponete immediatamente fine al vostro credere in qualcosa, e osservate cosa accade, evitando di pensare: “Ho paura di lasciar andare il mio credo, perché mi dà una grande sicurezza”. State cercando la sicurezza in un'illusione, e quindi non c'è affatto sicurezza. Siete capaci di morire a tutto ciò ora? Potrete chiedere cosa accade in seguito solo dopo averlo fatto. Però per riuscire a scoprirlo dovete agire. Le parole non sono azioni, e non lo sono neppure le teorie. Quando percepiamo che il credere è uno dei più comuni fattori del desiderio umano, e che si tratta di un'illusione perché è costruito dal pensiero, siamo capaci di morire a tutto ciò? Possiamo morire nei confronti del credere, non del credere a qualcosa di particolare, ma del credere in generale? La maggior parte della gente possiede ideali, e che la gente abbia un ideale in ogni angolo del mondo è una delle cose più straordinarie. Non importa di che ideale si tratti: nobile, spregevole, reale, eccetera. Ovviamente ogni ideale è dovuto a una costruzione del pensiero; si tratta di un processo materiale opposto a ciò che siamo. Possiamo morire a tutto ciò? Se non moriremo a tutto ciò, non potremo rispondere alla domanda seguente, l'enigma che vogliamo risolvere prima di morire. Avrete capito che è ciò

a cui ci aggrappiamo. Se lo si potesse dire, verbalizzare e rendere quindi patrimonio comune, tutti noi potremmo crederci. Diventerebbe volgare (uso tale termine nel senso ordinario, comune, e non nella sua connotazione di insulto o degradazione). Se diventasse patrimonio comune, tutti noi ne saremmo felici. È ben diverso dal morire senza sapere, capite? No, non potete capirlo. Ci stiamo occupando unicamente della realtà, non delle teorie, non delle idee che proiettiamo, per consolanti e nobili che siano; stiamo affrontando la realtà della vita quotidiana. La nostra vita quotidiana è fatta di cose costruite dal pensiero. Il pensiero è un processo materiale. Per dirla in altri termini, l'essere umano non pone fine alla sua sofferenza, ai suoi dolori, alla sua confusione. In ciò è simile al resto del mondo. L'individuo muore, ma infelicità, confusione e dolore, simili a un'onda gigantesca, continuano. È la realtà. L'essere umano è immerso in questa enorme sofferenza, paragonabile al volume d'acqua di un grande fiume. Per l'amor di dio, osservatelo bene. C'è così tanta violenza, odio, gelosia: ecco quell'infinita corrente. Tutti noi esseri umani facciamo parte di quella corrente. Se non moriamo a tutto ciò, continuerà; la corrente, che è il mondo, proseguirà il suo cammino. Quindi l'uomo che esce dalla corrente, l'essere umano che esce dalla corrente, giunge a sapere cosa c'è oltre tale realtà. Ma se restiamo nella corrente, giocando, come fa la maggior parte di noi, un piede dentro e uno fuori, non verremo mai a sapere cosa c'è dopo la morte. Ciò significa che ognuno di noi deve morire a tutto senza custodire alcuna speranza. E chiaro? È una delle cose più difficili. Chiunque riesca a morire a tutto conoscerà il significato dell'eternità. Ci siamo?

D: (impercettibile)

K: Ma così torniamo alle teorie. Stia attento, per favore. Sa bene che si tratta di una delle cose più difficili da trattare e discutere, una cosa che per essere compresa richiede un'attenzione assoluta dall'inizio alla fine. Sono

ben poche le persone in grado di farlo. È una questione che richiede tutta l'attenzione di cui siamo capaci; non dobbiamo verbalizzare, teorizzare, eccetera, solo prestare attenzione, assiduamente. Sono pochi quelli che possono farlo come sono pochi quelli che vogliono farlo. Potrebbero riuscirci, ma sono troppo pigri, o privi di interesse. Se l'argomento ci affascina e ci interessa profondamente, prestiamo la massima attenzione, senza dover parlare, inoltrandoci sempre di più nella questione, senza sapere dove ci porterà. È questa la morte. Quando moriamo, tutto ciò che conosciamo cessa. Siamo capaci di morire a tutto ciò che conosciamo in questo preciso istante? Scopriremo una verità in cui non c'è illusione, in cui non c'è nulla di personale. Non si tratta della mia verità né della vostra. È la verità e basta.

Madras, 9 dicembre 1959

È possibile vivere con un senso di armonia, di bellezza e di soddisfazione interminabile? Forse ‘soddisfazione' non è il termine adatto, perché la soddisfazione comporta sempre frustrazione; forse è meglio formularlo in questi termini: è possibile mantenere continuamente un modo di essere e di agire in cui non ci sia né sofferenza, né pentimento né motivo di rimorso. Se una condizione del genere esiste, come possiamo raggiungerla? Ovviamente non è possibile coltivarla. Non possiamo imporci di essere armoniosi, non avrebbe alcun senso. Supporre che si debba controllare se stessi al fine di raggiungere una condizione di armonia corrisponde a un modo di ragionare immaturo. Lo stato di completa integrazione, di azione totale, può essere realizzato soltanto quando non lo si cerca, quando la mente non si sta sforzando di seguire un determinato schema di vita. Generalmente non ci pensiamo a sufficienza. In ogni attività quotidiana la cosa che più ci preoccupa è il tempo, perché è il tempo che ci permette di dimenticare. È il tempo che rimargina le nostre ferite, almeno temporaneamente,

ed è il tempo che dissipa l'angoscia e le frustrazioni. Intrappolati nel processo del tempo, come potremo mai raggiungere quella condizione straordinaria in cui non c'è contraddizione, in cui ogni singolo movimento della vita è azione integrata, in cui la vita quotidiana è realtà? Se ci ponessimo seriamente tale problema, penso che potremo davvero mantenerci in comunione reciproca mentre cerchiamo di chiarire il quesito; tuttavia, se ci limitiamo ad ascoltare le parole, non riusciremo a stabilire un contatto veramente profondo. Siamo in comunione reciproca solo se si tratta di un problema che tocca entrambi. A quel punto non è più soltanto un mio problema che io cerco di imporre a voi o che voi state cercando di interpretare in base al vostro credo e alle vostre idiosincrasie. È un problema umano, un problema universale, e se ciò sarà assolutamente chiaro per ognuno di noi, sarà proprio ciò che stiamo dicendo e che stiamo pensando e sentendo che ci permetterà di giungere a una condizione di comunione, e insieme potremo andare molto a fondo. Qual è dunque il problema? Ovviamente il problema è che dobbiamo produrre un cambiamento incredibile, non solo a livello superficiale, nelle nostre attività esteriori, ma anche internamente, nel profondo. Dobbiamo dar vita a una rivoluzione interiore tale da trasformare il nostro modo di pensare sino a generare uno stile di vita che sia di per se stesso azione totale. Perché non riusciamo a promuovere una rivoluzione del genere? Per come la vedo io è questo il nocciolo della questione. Cerchiamo dunque di penetrare profondamente in noi stessi in modo da giungere alla radice del problema. Mi pare che la radice sia proprio la paura. Vi invito a osservare i vostri sentimenti evitando di considerarmi semplicemente un oratore che si rivolge al pubblico. Voglio affrontare la questione con voi perché, se la esploriamo insieme e riusciamo a comprendere una parte della verità, da tale comprensione si produrrà un'azione che non sarà né mia né vostra, e le opinioni, che

rappresentano il nostro eterno campo di battaglia, cesseranno di esistere. Credo che ci sia una paura fondamentale che deve essere scoperta, una paura assai più profonda di quella di perdere il proprio lavoro, o della paura di sbagliare, oppure della paura dovuta a un'insicurezza interiore o esteriore. Tuttavia, per poter raggiungere il cuore del problema, dobbiamo partire dalle paure che già conosciamo, le paure di cui tutti noi siamo ben coscienti. Non c'è bisogno che vi dica di cosa si tratta, perché ognuno di noi può osservarle in sé: la paura dell'opinione pubblica; la paura di perdere il figlio, la moglie o il marito per via di quella triste esperienza che chiamiamo morte; la paura della malattia e della solitudine; la paura dell'insuccesso o di non potersi realizzare; la paura di non riuscire a ottenere la conoscenza della verità, di dio, del paradiso, eccetera. Il selvaggio deve affrontare poche e semplici paure, mentre noi siamo vittime di innumerevoli paure la cui complessità aumenta man mano che diventiamo sempre più ‘civilizzati'. Ora, cos'è la paura? L'avete mai sperimentata realmente? Potremmo perdere il lavoro, non avere successo, oppure il nostro vicino potrebbe dire qualcosa di spiacevole su di noi; inoltre la morte è sempre in agguato dietro l'angolo. Tutto ciò genera paura, alla quale cerchiamo di sfuggire tramite lo yoga, tramite la lettura, credendo in dio, divertendoci in vari modi, e via dicendo. Allora vi chiedo: “Avete mai sperimentato davvero la paura, oppure la vostra mente non ha mai fatto altro che sfuggirla?”. Prendiamo a esempio la paura della morte. Avendo paura della morte razionalizziamo la paura cercando di eluderla con affermazioni del tipo: “La morte è inevitabile, ogni cosa muore”. Il processo di razionalizzazione non è altro che una fuga dalla realtà. Oppure crediamo nella reincarnazione, idea che soddisfa e conforta, anche se non può eliminare la paura. Magari cerchiamo di vivere completamente nel presente, dimenticando tutto ciò che riguarda il passato e il futuro,

preoccupandoci soltanto del presente, ma la paura continua. Mi chiedo se avete mai sperimentato la vera paura, invece della paura teorica, che è semplicemente ciò che la mente elabora sulla paura? Forse non mi sono spiegato sufficientemente bene. Conosciamo il sapore del sale. Abbiamo sperimentato il dolore, la lussuria e l'invidia, e sappiamo per esperienza personale cosa significhino tali parole. Conosciamo altrettanto bene la paura? Oppure abbiamo soltanto un'idea della paura, senza averla mai sperimentata realmente? Ora è chiaro? Abbiamo paura della morte, ma che cos'è la paura? Comprendiamo l'inevitabilità della morte, e poiché non vogliamo morire, ne abbiamo paura. Ma non abbiamo mai saputo cosa sia la morte, non abbiamo fatto altro che proiettarne un'idea, un'opinione. Quindi abbiamo paura della nostra idea della morte. È talmente semplice che non riesco ad accettare la nostra difficoltà nel comprenderlo. Per poter sperimentare realmente la paura, dobbiamo essere un'unica cosa con essa. Dobbiamo essere completamente pervasi dalla paura, senza evitarla; lasciamo stare quello che pensiamo, che crediamo, su di essa. In ogni caso non penso che molti tra noi abbiano mai sperimentato la paura in tale modo, perché siamo sempre intenti a evitarla, a sfuggirla. Non restiamo mai in sua compagnia, osservandola, cercando di capire di cosa si tratti. Mi chiedo se la mente sia capace di vivere con la paura, fondendosi con essa. Le è possibile penetrare quell'emozione invece di evitarla o di cercare di sfuggirla? Penso che il fatto che viviamo una vita talmente piena di contraddizioni sia in gran parte dovuto al nostro continuo tentativo di sfuggire alla paura. Signori, siamo ben consapevoli, soprattutto con il passare degli anni, che la morte ci sta aspettando. E ne abbiamo paura, non è vero? Ora, come possiamo capire tale paura? Come possiamo liberarci dalla paura della morte? Cos'è la morte? È esattamente la fine di tutto ciò che abbiamo conosciuto. Ecco la realtà. Il punto non è se sopravviveremo o non

sopravviveremo. La sopravvivenza dopo la morte non è che un concetto. Noi non sappiamo, ma crediamo, perché credere ci conforta. Non affrontiamo mai il problema della morte in sé e per sé, perché l'idea stessa di arrivare a una fine, di penetrare nel regno dell'ignoto è talmente orripilante da risvegliare la paura. Avendo paura, facciamo ricorso a varie forme di credo religioso, che sono semplicemente vie di fuga. Per poter liberare la mente dalla paura dobbiamo assolutamente conoscere cosa voglia dire morire mentre siamo ancora nel pieno delle nostre facoltà fisiche e mentali, per esempio mentre andiamo in ufficio o partecipiamo a qualche evento. Dobbiamo penetrare la natura della morte da vivi. La fede non ci libererà dalla paura. Potremo anche leggere un bel pò di libri sull'aldilà, ma non ci aiuterà a liberare la mente dalla paura, perché la mente è abituata a un'unica cosa, che è la continuità perpetuata dalla memoria, e quindi l'idea stessa di cessare di esistere appare orribile. Il costante ricordo delle cose che abbiamo sperimentato e goduto, tutto ciò che abbiamo posseduto, il carattere che ci siamo forgiati, gli ideali, le visioni, la conoscenza: tutto ciò è destinato a finire. Come possiamo liberarci dalla paura? È questo il problema, non le varie ipotesi sulla vita oltre la morte. Se voglio essere libero dalla paura della morte, è sicuramente necessario che io ne indaghi la natura. Devo farne esperienza, devo sapere di cosa si tratti, devo conoscere la sua bellezza, le sue impressionanti caratteristiche. Morire dev'essere qualcosa di straordinario, entrare in una dimensione che non abbiamo mai immaginato, totalmente sconosciuta. Ora, in che modo può la mente sperimentare, da vivi, quella cessazione che chiamiamo ‘morte'? La morte è la cessazione. È la cessazione del corpo, e forse anche della mente. Non sto cercando di scoprire se ci sia vita dopo la morte. Ciò che mi interessa è la cessazione. Posso sperimentare tale cessazione mentre sono ancora in vita? Come posso far sì che la mia mente, con tutti i suoi pensieri,

le attività, i ricordi, giunga alla fine mentre sono in vita, con il corpo non ancora intaccato dalla vecchiaia e dalla malattia, o spazzato via da un incidente? La mia mente, che ha edificato un senso di continuità, può cessare ora, invece che all'ultimo respiro? Voglio dire, è davvero impossibile liberare la mente da tutto ciò che la sua memoria ha accumulato? Qualsiasi cosa siate, induisti, cristiani o altro ancora, siete plasmati dal passato, dalle abitudini, dalla tradizione. Siete avidità, invidia, gioia, piacere, il godimento di qualcosa di bello, l'angoscia del non essere amati, del non riuscire a realizzarsi; siete tutto ciò, ovvero il processo della continuità. Consideriamone un aspetto: siete attaccati a ciò che possedete, a vostra moglie. È un dato di fatto. Non intendo parlare del distacco. Siete attaccati alle vostre opinioni, al vostro modo di pensare. Ora, siete capaci di porre fine a tale attaccamento? Perché siete attaccati? È questo il punto, non come realizzare il distacco. Se vi sforzate di essere distaccati, non fate altro che alimentare l'opposto, e di conseguenza la contraddizione continua. Tuttavia nel momento in cui la vostra mente è libera dall'attaccamento, è anche libera da quel senso di continuità che è generato proprio dall'attaccamento, non vi pare? Allora, perché siete attaccati a qualcosa? Perché avete paura che senza tale attaccamento non sareste nulla; quindi voi siete la vostra casa, siete vostra moglie, siete il vostro conto in banca, siete il vostro lavoro. Siete tutte queste cose. Se riuscirete a mettere fine a tale senso di continuità, generato dall'attaccamento, facendolo cessare completamente, saprete cos'è la morte. È chiaro? Per esempio, supponiamo che io odi e che mi sia trascinato quest'odio nella memoria per anni, lottando continuamente con esso. Posso smettere di odiare all'istante? Posso lasciarlo andare con la stessa definitività della morte? Quando la morte sopraggiunge non ci chiede il permesso, arriva e si prende la nostra vita, ci distrugge in un sol colpo. Possiamo lasciar andare nello stesso modo l'odio, l'invidia,

l'orgoglio del possesso, l'attaccamento al credo, alle opinioni, alle idee, a un certo modo di pensare? Possiamo abbandonare tutto ciò all'istante? Non c'è un ‘metodo' per farlo, perché ciò non rappresenterebbe altro che una forma di continuità. Abbandonare credo, opinioni, attaccamenti, avidità o invidia vuol dire morire, morire ogni giorno, in ogni momento. Se giungiamo alla cessazione di ogni ambizione, istante dopo istante, conosceremo quella condizione straordinaria che consiste nel non essere nulla, nel raggiungere, per così dire, l'abisso dell'eterno movimento, e oltrepassarne il confine, che è la morte. Voglio sapere tutto della morte, perché la morte potrebbe essere la realtà, potrebbe essere ciò che chiamiamo ‘dio', quel qualcosa di assolutamente straordinario che vive e si muove, eppure non ha inizio né fine. Ecco perché voglio conoscere la morte completamente. Perciò devo morire a tutto ciò che già conosco. La mente può essere consapevole del non conosciuto solo se muore al conosciuto, se muore senza avere obiettivi, senza sperare in una ricompensa né temere una punizione. Allora potrò scoprire cosa sia la morte mentre sono ancora in vita, ed è in tale scoperta che posso trovare la libertà dalla paura. Che ci sia o non ci sia una continuità dopo la morte fisica è irrilevante. Che ci sia o non ci sia una rinascita è una questione di nessun conto. Per me la vita non è separata dalla morte perché nella vita c'è la morte. Non c'è separazione tra la morte e la vita. Possiamo conoscere la morte perché la mente muore in ogni istante, ed è in quella cessazione, non nella continuità, che si cela il rinnovamento, la novità, la vitalità e l'innocenza. Tuttavia, per molti di noi la morte è una cosa che la mente non ha mai davvero sperimentato. Per poter sperimentare la morte mentre siamo ancora vivi, dobbiamo abbandonare ogni sotterfugio mentale, ovvero tutto ciò che ci impedisce un'esperienza diretta. Mi chiedo se abbiate mai conosciuto veramente l'amore. Penso che in realtà morte e amore vadano di pari passo. Morte, amore e vita

sono la stessa identica cosa. Ma noi abbiamo diviso la vita, così come abbiamo fatto con la terra. Parliamo dell'amore come di qualcosa che può essere carnale o spirituale, e abbiamo dato avvio a una battaglia tra il sacro e il profano. Abbiamo separato ciò che l'amore è realmente da ciò che dovrebbe essere, cosicché non giungiamo mai a sapere cosa sia. L'amore è senza dubbio una sensazione totale che non è sentimentale, nella quale non c'è alcun senso di separazione. È la completa purezza della sensazione senza le caratteristiche divisorie e frammentanti dell'intelletto. L'amore non ha un senso di continuità. Laddove c'è un senso di continuità l'amore è già morto, ha il retaggio dello ieri, con i suoi tristi ricordi, le liti e le brutalità. Per amare bisogna morire. La morte è amore, le due cose non sono separate. Tuttavia non voglio che vi lasciate incantare dalle mie parole: dovete sperimentarlo, e cioè penetrarlo, gustarlo e scoprirlo da soli. La paura della più totale solitudine, dell'isolamento, del non essere nulla è la base, la radice stessa della nostra autocontraddizione. Poiché abbiamo paura di non essere nulla, subiamo la frammentazione generata dai nostri desideri, ognuno dei quali ci spinge in una direzione diversa. Ecco perché c'è sicuramente libertà dalla paura quando la mente conosce l'azione totale, non contraddittoria; un'azione nella quale andare in ufficio non è diverso dal non andarci, dal diventare un sannyasi, dal meditare o dall'osservare il cielo al tramonto. Tuttavia la paura stessa dev'essere sperimentata, altrimenti non può esserci libertà dalla paura, e per sperimentare la paura occorre rinunciare a ogni metodo e mezzo per sfuggirla. Il dio in cui credete è un meraviglioso espediente per sfuggire alla paura. I rituali, i libri, le teorie e il credo ci impediscono di sperimentarla realmente. Scopriremo che solo nella cessazione c'è una totale assenza di paura; la cessazione dello ieri, di ciò che è stato, ovvero del terreno in cui la paura affonda le sue radici. Solo così capiremo che l'amore, la morte e la vita

sono un'unica cosa. La mente è libera solo quando è stata abbandonata l'accumulazione della memoria. La creazione è nella cessazione, non nella continuità. È l'unica via per giungere a quell'azione totale che è vita, amore e morte.

Vita, morte e sopravvivenza da Commentaries on Living Third Series

Era un albero vecchio e magnifico, un tamarindo carico di frutti, con giovani tenere foglie. Crescendo vicino a un fiume era sempre ben innaffiato, e concedeva a uomini e animali l'ombra di cui avevano bisogno. Ai suoi piedi c'era sempre un certo tramestio e rumore, discorsi ad alta voce, un vitellino che chiamava la madre. Era ben proporzionato e la sua forma si stagliava stupendamente sullo sfondo azzurro del cielo. La sua vitalità era senza tempo. Doveva aver assistito a molti eventi, perché per innumerevoli stagioni aveva osservato il fiume e il viavai lungo le sue rive. Era un fiume interessante, ampio e sacro, e i pellegrini giungevano da ogni angolo del paese per bagnarsi nelle sue sacre acque. Lungo il suo corso si muovevano silenziose le imbarcazioni, con le loro vele scure e quadrate. Quando la luna piena sorgeva, assumendo un colore rossastro, creava un sentiero argenteo sulle acque scintillanti, e tutti gli abitanti del vicino villaggio e di quello al di là del fiume ne gioivano. Nei giorni di festa i contadini scendevano sulle rive del fiume, cantando arie gioiose e ritmate. Portavano con sé il cibo e tra chiacchiere e risate si bagnavano nel fiume; poi deponevano una ghirlanda ai piedi del grande albero e decoravano il suo tronco con ceneri rosse e gialle, perché anch'esso era sacro, come lo sono tutti gli alberi. Quando infine le chiacchiere e le urla si placavano, e ognuno faceva ritorno a casa, restavano accese una o due lampade, lasciate da qualche pio contadino; benché si trattasse di lucerne artigianali, composte di uno stoppino sistemato in un piattino di terracotta, quei contadini potevano a malapena permettersele. In quei momenti

l'albero era al suo massimo splendore, tutte le cose erano sue: la terra, il fiume, la gente e le stelle. Di lì a poco si sarebbe ripiegato in se stesso, per assopirsi fino all'arrivo dei primi raggi del sole mattutino. Spesso i contadini portavano i corpi dei loro morti sulla riva del fiume. Spazzavano il terreno in vicinanza dell'acqua, poi per prima cosa piazzavano il legname più grosso a mò di fondamenta per la pira funeraria, e quindi sistemavano la legna più leggera; il corpo veniva posato in cima, coperto da un telo immacolato. Il parente più prossimo accostava una torcia accesa alla pira, e fiamme immense si sollevavano nell'oscurità, illuminando le acque e i visi silenziosi dei famigliari seduti attorno al fuoco. L'albero accoglieva parte della luce, concedendo la sua pace alle fiamme danzanti. Ci volevano diverse ore per incenerire tutto il corpo, tuttavia la gente restava là finché non rimaneva altro che tizzoni ardenti e piccole lingue di fuoco. In quell'enorme silenzio, capitava che un bambino scoppiasse a piangere improvvisamente, e un nuovo giorno cominciava. Era stato un uomo molto famoso. Ora giaceva morente in una piccola casa oltre il muro, e il giardino di cui una volta si occupava era ormai trascurato. Era circondato dalla moglie, dai figli, e da altri parenti prossimi. Ci sarebbero voluti alcuni mesi, forse anche di più, prima che giungesse la sua ora, ma gli stavano tutti intorno, e la stanza era carica di dolore. Entrai, e subito chiese a tutti di uscire; se ne andarono riluttanti, a eccezione di un bambino che si stava trastullando sul pavimento con i suoi giocattoli. Una volta usciti i parenti, mi indicò una sedia, e restammo per qualche tempo senza pronunciare una parola, mentre i rumori della casa e della strada penetravano nella stanza. Parlava con difficoltà: “Sa, per molti anni della mia vita ho pensato intensamente al vivere e ancora di più al morire, perché sono malato da tempo. La morte mi sembra così strana. Ho letto diversi libri sull'argomento, ma mi sono sembrati tutti piuttosto superficiali”. Non è forse vero che

tutte le conclusioni sono superficiali? “Non ne sono così sicuro. Se si potesse giungere a determinate conclusioni, e queste fossero assolutamente soddisfacenti, potrebbero avere un certo significato. Che c'è di sbagliato nel giungere a certe conclusioni, se queste ci soddisfano?”. Non c'è nulla di male, ma ciò non traccia forse un orizzonte ingannevole? La mente ha il potere di creare ogni sorta d'illusione, e lasciarsi intrappolare in tutto ciò mi sembra una scelta inutile e priva di maturità. “La mia vita è stata molto ricca e ho seguito quello che ho pensato fosse il mio dovere, ma naturalmente sono un essere umano. In ogni caso quella vita è ormai finita, e mi ritrovo qui come un oggetto inutile, anche se per fortuna la mia mente non ha subito danni. Ho letto molto, e sono più impaziente che mai di sapere cosa accada dopo la morte. Continuerò, o con la scomparsa del mio corpo non resterà nulla?”. Se posso chiederlo, perché si preoccupa tanto di ciò che succede dopo la morte? “Non è ciò che vogliono sapere tutti?”. Forse, ma se non sappiamo neppure cos'è vivere, come potremo mai sapere cos'è la morte? Vivere e morire potrebbero essere la stessa cosa, e il fatto che li abbiamo separati potrebbe essere fonte di grande dolore. “Conosco bene tutto ciò che lei ha detto nei suoi discorsi, tuttavia mi interessa sapere. Non potrebbe dirmi cosa accade dopo la morte? Non lo dirò a nessuno”. Perché si sforza tanto di sapere? Perché non lascia semplicemente che l'intero oceano della vita e della morte sia così com'è, senza preoccuparsene minimamente? “Non voglio morire”, disse, afferrandomi il polso. “Ho sempre avuto paura della morte; per quanto abbia cercato di consolarmi razionalizzandola e credendo in qualcosa, tutto ciò non è servito ad altro che a mascherare questa profonda angosciante paura. Quanto ho letto sulla morte ha rappresentato soltanto un tentativo di sfuggire alla paura, di trovare una via di scampo, ed è per la stessa ragione che ora supplico di sapere”. Potremo mai liberarci dalla paura fuggendo? Non è lo stesso atto della fuga che alimenta la

paura? “Ma lei può dirmelo, e ciò che dice sarà vero. Tale verità mi libererà…”. Sedemmo in silenzio per un pò. Poi riprese a parlare. “Questo silenzio mi ha giovato più di tutte le mie domande cariche d'ansia. Vorrei poter restare in uno stato del genere e morire tranquillamente, ma la mia mente non me lo permetterà. È diventata il cacciatore e nel contempo è anche la preda. Sono torturato. Il dolore fisico che patisco è intenso, ma è nulla in confronto al tormento dei miei pensieri. C'è una continuità identificata dopo la morte? Questo ‘io' che ha goduto, sofferto e conosciuto, potrà continuare? “. Cos'è quell'io a cui si afferra la sua mente e che lei desidera che continui? Non risponda, la prego, mi ascolti invece con calma, se può. L'io esiste solo a causa dell'identificazione con la proprietà, con un nome, con la famiglia, con successi e fallimenti, con tutto ciò che siamo stati e vogliamo essere. Siamo ciò con cui ci siamo identificati: è di questo che siamo fatti, e senza di questo non siamo. Vogliamo che tale identificazione con gli altri, con le cose e le idee non abbia fine, persino dopo la morte; ma si tratta davvero di qualcosa di vivo? Oppure non è nient'altro che una massa di desideri contraddittori, di progetti, di successi, di frustrazioni, un groviglio in cui il dolore supera la gioia? “Potrebbe essere così, ma è sempre meglio che non conoscere nulla”. Meglio il conosciuto che il non conosciuto, non è così? Però il conosciuto è talmente piccolo, così insignificante, così limitante. Il conosciuto è dolore, eppure lei desidera che continui. “Pensi a me, sia compassionevole, ceda alla mia richiesta: se solo potessi sapere, morirei felice”. Non si affanni tanto per sapere. Quando cessa ogni tentativo di sapere, c'è ancora qualcosa che la mente non è riuscita a far quadrare. Il non conosciuto è molto più grande del conosciuto: il conosciuto non è che un'imbarcazione in mezzo al mare del non conosciuto. Lasci andare tutto così com'è. A quel punto la moglie entrò nella stanza portandogli qualcosa da bere, e il bambino si alzò e corse fuori senza guardarci. Disse alla

moglie di chiudere la porta uscendo, e di non permettere al bambino di rientrare. “Non sono preoccupato per la mia famiglia, c'è chi penserà al loro futuro. È il mio futuro che mi preoccupa. Il cuore mi dice che quanto mi ha detto è vero, ma la mia mente è come un cavallo lanciato al galoppo senza nessuno che lo governi. Può aiutarmi, o sono senza speranza?”. La verità è assai strana: più la inseguiamo più ci sfugge. Non possiamo afferrarla in nessun modo, per efficace e astuto che sia non possiamo imprigionarla nella rete del nostro pensiero. Lo comprenda sino in fondo e lasci andare tutto. Nel cammino della vita e della morte dobbiamo camminare soli; è un viaggio durante il quale la conoscenza, l'esperienza e la memoria non possono darci alcun conforto. La mente dev'essere ripulita da tutto ciò che ha afferrato nel suo bisogno di trovare certezze; i suoi dèi e le sue virtù devono essere restituiti alle società che li hanno generati. Occorre raggiungere una solitudine completa e incontaminata. “I miei giorni sono contati, il respiro si fa affannoso, e lei mi chiede qualcosa di realmente difficile: morire senza sapere cosa sia la morte. Tuttavia ho avuto un buon insegnamento. Che sia ciò che dev'essere, e che in tal modo io possa essere benedetto”.

Bombay, 10 gennaio 1960

Di solito viviamo in un mondo mitico, simbolico, falso, che però reputiamo molto più importante della realtà. Poiché non comprendiamo il mondo reale della vita quotidiana, con le sue infelicità e i suoi tormenti, cerchiamo di evitarlo dando vita a un mondo illusorio, un mondo di dèi, simboli, idee e immagini. Tuttavia, laddove c'è una fuga, uno spostamento dalla realtà all'illusione, c'è sempre contraddizione e dolore. Se vogliamo essere liberi dalla sofferenza, dobbiamo necessariamente comprendere appieno il mondo illusorio in cui ci rifugiamo di continuo. Gli induisti, i musulmani, i buddhisti o i cristiani hanno il loro mondo illusorio pieno di simboli e immagini, e ne sono

prigionieri. I loro simboli diventano assai più significativi e importanti della vita stessa; si depositano nell'inconscio e svolgono un ruolo immenso nella vita di tutti coloro che appartengono a una delle diverse culture, civiltà o religioni organizzate. Quindi, se vogliamo essere liberi dalla sofferenza, penso che sia importante, prima d'ogni altra cosa, comprendere il mondo illusorio in cui viviamo. Camminando per strada possiamo osservare lo splendore della natura, la straordinaria bellezza dei campi verdi e dei cieli aperti, e possiamo ascoltare anche le risate dei bambini. Ma nonostante tutto ciò, c'è un senso di sofferenza. Può essere l'angoscia di una donna in attesa di un bambino, oppure la sofferenza della morte; può essere la sofferenza dovuta a qualcosa che attendiamo e che si fa aspettare, oppure la sofferenza di una nazione che crolla e va in rovina; può essere ancora la sofferenza della corruzione, non solo a livello collettivo ma anche a livello individuale. Se osserviamo attentamente, scopriamo che c'è sofferenza anche nell'ambito della nostra famiglia; c'è la sofferenza dell'insoddisfazione, della propria meschinità o incapacità, e ci sono anche vari livelli di sofferenza inconscia. Nella vita c'è anche spazio per il riso. Ridere è una bellissima cosa: ridere senza ragione, avere il cuore pieno di gioia senza motivo, amare senza aspettarsi nulla in cambio. Tuttavia ci capita assai raramente di ridere in tale modo. Siamo appesantiti dalla sofferenza; la nostra vita è un susseguirsi di infelicità e conflitti, una continua disintegrazione, e non giungiamo quasi mai a sapere cosa vuol dire amare con tutto il nostro essere. Possiamo osservare il riprodursi della sofferenza in ogni strada, in ogni casa, in ogni cuore umano. C'è infelicità, gioia passeggera, un graduale deterioramento mentale, e siamo sempre in cerca di una via di scampo. Vogliamo scovare una soluzione, un mezzo o un metodo grazie al quale alleggerirci del fardello della vita. Ecco perché non guardiamo mai direttamente la sofferenza. Cerchiamo di

sfuggirla con i miti, le immagini, la speculazione; speriamo di trovare un modo per schivare questo peso, per tenerci fuori dalla portata dell'onda della sofferenza. Penso che tutto ciò ci sia ben familiare. Non sto cercando di addestrarvi a soffrire. Sarebbe assurdo se tentaste di sperimentare la sofferenza mentre mi ascoltate, all'istante, oppure se provaste a essere lieti: non avrebbe alcun senso. Tuttavia è inevitabile che, osservando la limitatezza, la bassezza, la meschinità della nostra vita, con i suoi incessanti contrasti, i fallimenti, i molti sforzi che conducono soltanto a un senso di frustrazione, giungiamo infine a sperimentare quella realtà che chiamiamo ‘sofferenza'. Dobbiamo saper riconoscere la sofferenza, a qualsiasi livello si manifesti, per quanto impercettibile o profonda essa sia. La sofferenza ci segue come un'ombra, e sembra che non siamo capaci di liberarcene. Vorrei quindi, se non vi dispiace, discutere con voi la cessazione della sofferenza. È possibile far cessare la sofferenza, ma tale risultato non può essere raggiunto con un sistema o un metodo. Se percepiamo la realtà così com'è non c'è sofferenza. Quando comprendiamo con estrema chiarezza la natura della realtà, sia che si tratti del fatto che la vita non ci soddisfa mai pienamente, che si tratti della morte di un figlio o di un fratello, di un coniuge, penso si possa dire che ci sia cessazione della sofferenza. Ciò è dovuto al conoscere quel fenomeno per ciò che è realmente, senza interpretarlo, senza nutrire opinioni in merito, senza alcuna concettualizzazione, alcun ideale o giudizio. Tuttavia la maggior parte di noi vuole la paura, vuole la scontentezza, vuole la soddisfazione. Vi prego di non limitarvi ad ascoltare quanto viene detto, ma di essere consapevoli di voi stessi: osservate la vostra vita come se si trattasse del vostro volto riflesso in uno specchio. In uno specchio potete osservare ciò che è, il vostro volto, senza distorsioni. Vi invito dunque a fare lo stesso ora, osservandovi senza esprimere giudizi o apprezzamenti, senza dover accettare o negare ciò che

vedete. Non fate altro che osservare, e scoprirete che la volontà della paura domina la vostra vita. Se c'è tale volontà, la volontà di agire, l'insoddisfazione, la brama di realizzarsi, di soddisfare i propri bisogni, c'è senz'altro paura. Paura, volontà e sofferenza sono legate l'una all'altra, non si tratta di fenomeni separati. Dove c'è volontà c'è paura; dove c'è paura c'è sofferenza. Per volontà intendo la determinazione a essere qualcosa, la determinazione a ottenere, a diventare, quel genere di determinazione che nega o accetta. Sicuramente ci sono diverse forme di volontà, non vi sembra? Perché dove c'è volontà c'è conflitto. Osservate tutto ciò e cercate di comprenderne anche le implicazioni. Se non comprendete le implicazioni della volontà, non potrete capire la sofferenza. La volontà è il risultato delle contraddizioni del desiderio: direi che nasce dalle spinte conflittuali dell”io voglio' e dell”io non voglio'. Le diverse necessità, con le loro contraddizioni e reazioni, creano la volontà della soddisfazione, o dell'insoddisfazione, e in tale volontà c'è paura. È sicuramente il voler ottenere, essere, divenire che genera la sofferenza. Cosa intendiamo per sofferenza? Prendiamo a esempio un bambino, con un bel viso e che goda di buona salute, con i suoi begli occhi luminosi e intelligenti, e un sorriso felice. Crescendo deve subire il processo della cosiddetta ‘educazione'. Viene istruito a conformarsi a un particolare schema sociale, e quella felicità, quella spontanea gioia di vivere, viene distrutta. È triste che debbano accadere cose del genere, non vi pare? È triste che si debba perdere qualcuno che si ama. È triste comprendere di aver reagito a tutte le sfide della vita in modo meschino, mediocre. E non vi sembra triste che l'amore finisca in una misera palude, isolata dal vasto fiume della vita? È triste anche quando si finisce per essere dominati dall'ambizione, cosicché qualsiasi cosa si ottiene si trasforma in frustrazione. È triste constatare quanto sia piccola la mente; non la mente di qualcun altro ma la

nostra! Per quanto ci sia possibile acquisire un'enorme conoscenza, per quanto possiamo essere molto intelligenti, acuti ed eruditi, la mente è comunque molto meschina, vuota. Comprenderlo comporta un senso di tristezza, di dolore. Tuttavia c'è un genere di tristezza ancora più profonda di tutte queste: la tristezza generata dalla comprensione della solitudine, del proprio isolamento. Capita che ci troviamo tra amici, in mezzo alla folla, a una festa, oppure stiamo parlando con nostra moglie o nostro marito, e improvvisamente diventiamo consapevoli di una sconfinata solitudine: c'è un senso di completo isolamento, che genera dolore. Per non parlare poi della sofferenza generata dalla malattia. Sappiamo bene che tutte queste forme di sofferenza esistono. Forse non le abbiamo sperimentate tutte, ma se siamo attenti, consapevoli della realtà dell'esistenza, sapremo che ci sono, e la reazione più comune sarà cercare di sfuggirle. Non vogliamo comprendere la sofferenza, né intendiamo scrutarla. Non ci chiediamo mai: “Ma in fondo di cosa si tratta?”. L'unica cosa che ci importa è sfuggire a tutto quel dolore. Non è affatto innaturale: si tratta della reazione istintiva del desiderio; tuttavia l'accettiamo come se fosse inevitabile, e in tal modo la fuga diventa assai più importante della realtà stessa della sofferenza. Nello sfuggire alla sofferenza ci perdiamo nel mito, nel simbolo, cosicché non indaghiamo mai per scoprire se sia possibile far cessare la sofferenza. Dopotutto, la vita è un susseguirsi di problemi. Un minuto dopo l'altro ci vengono proposte nuove sfide e giungono nuove incombenze. Se la nostra risposta è inadeguata, tale inadeguatezza alimenta un senso di frustrazione. Ecco perché le diverse vie di fuga sono diventate così importanti, almeno per la maggior parte degli esseri umani. Una via di fuga utilizza le religioni organizzate e le forme di credo; un'altra i simboli, le immagini, fissati dalla mente o incisi con le mani. Se non riusciamo a risolvere i problemi in questa vita, c'è sempre la prossima. Se non siamo capaci di

estinguere la sofferenza, possiamo perderci nei divertimenti, oppure, se siamo un pò più seri, indirizzarci alla lettura e acquisire nuove conoscenze. Un'altra via di fuga viene dal mangiar troppo, dal parlare senza sosta, dal discutere, dal deprimersi. Sono tutte vie di fuga; diventano non solo straordinariamente importanti, ma anche motivo di lotta: la mia religione e la tua, la tua ideologia e la mia, i tuoi rituali e il mio antiritualismo. Per favore osservatevi, senza farvi incantare dalle mie parole. Dopotutto non sto parlando di astratte teorie: si tratta della nostra vita, così come la viviamo realmente giorno dopo giorno. Vi sto descrivendo la realtà, tuttavia non dovreste accontentarvi della descrizione. Mantenete la consapevolezza di ciò che siete mentre continuo la descrizione, e potrete rendervi conto di come la vostra vita sia presa in trappola fra tante diverse vie di fuga. Ecco perché è così importante osservare la realtà, considerare, esplorare, penetrare in ciò che è, perché ciò che è non ha tempo, non ha futuro. Ciò che è, è eterno. Ciò che è, è vita, è morte, è amore, un amore in cui non c'è né soddisfazione né frustrazione. Sono questi i fatti, la realtà effettiva dell'esistenza. Tuttavia, una mente che è stata allevata, condizionata nelle diverse vie di fuga, trova straordinariamente difficile guardare in faccia ciò che è, e quindi si dedica per anni allo studio dei simboli e dei miti, sui quali sono stati scritti interi volumi, oppure si perde nelle cerimonie, o nella pratica di un metodo, di un sistema o di una disciplina. È sicuramente della massima importanza osservare la realtà evitando di aggrapparsi alle opinioni o limitarsi a discutere il simbolo che rappresenta la realtà. Mi capite? Il simbolo è la parola. Prendiamo la morte. La parola ‘morte' è il simbolo che viene utilizzato per trasmettere tutte le implicazioni della realtà del fenomeno: paura, dolore, uno straordinario senso di solitudine, di vuoto, di ristrettezza e isolamento, di profonda e duratura frustrazione. Tutti noi conosciamo la parola ‘morte', ma sono pochi quelli che ne hanno veramente compreso le reali

implicazioni. Non guardiamo quasi mai la morte in faccia né comprendiamo le cose straordinarie che vi sono implicite. Preferiamo sfuggirla rifugiandoci nella fede in un mondo aldilà, o aggrappandoci alla teoria della reincarnazione. Abbiamo queste spiegazioni confortanti, un'autentica moltitudine di idee, di asserzioni e negazioni, con tutti i simboli e i miti relativi. Osservatevi. È questa la realtà. Quando c'è paura c'è la volontà di scappare; è la paura che genera tale volontà. Quando c'è ambizione, il tentativo di soddisfarla è alimentato da una volontà inesorabile. Finché c'è insoddisfazione, quell'inesauribile sete di appagamento che sperimentiamo incessantemente, indipendentemente dai nostri tentativi di estinguerla saziandoci in ogni modo, l'insoddisfazione stessa alimenterà la nostra volontà. Vogliamo che l'appagamento continui o cresca, e quindi c'è la precisa volontà di essere soddisfatti. La volontà, in ogni sua forma, apre inevitabilmente le porte alla frustrazione, e la frustrazione è dolore. Ecco perché c'è così poco sorriso sulle nostre labbra e nei nostri occhi, e c'è ben poca quiete nella nostra vita. Sembriamo incapaci di contemplare le cose con tranquillità e cercare da soli se ci sia una via che conduce alla cessazione della sofferenza. Il nostro agire è il prodotto della contraddizione, con la sua tensione continua, che non fa altro che rafforzare il sé e moltiplicare la nostra infelicità. È lampante, non vi pare? Dopotutto, vi sto contrariando. Sto mettendo in discussione i vostri simboli, i miti, gli ideali, i piaceri, e tutte queste critiche non vi piacciono. L'unica cosa che vi interessa è fuggire, e quindi mi chiedete: “Insegnami a sbarazzarmi della sofferenza”. Tuttavia la cessazione della sofferenza non consiste nello sbarazzarsi della sofferenza. Non ci si può ‘sbarazzare' della sofferenza, così come non si può acquistare l'amore. L'amore non è qualcosa che può essere coltivato con la meditazione, la disciplina o la pratica della virtù. Coltivare l'amore equivale a distruggerlo. Analogamente, non si può far cessare la sofferenza con un atto di volontà. Vi prego di

rendervene conto. Non possiamo semplicemente sbarazzarcene. La sofferenza è qualcosa che dev'essere abbracciato, vissuto, compreso; bisogna acquisire grande intimità con la sofferenza. Ma non ci siete ancora arrivati, non è vero? Forse potreste affermare: “Conosco la sofferenza”, ma la conoscete davvero? L'avete vissuta completamente? Per dirla altrimenti, avendola provata, l'avete sfuggita? In realtà non conoscete la sofferenza. Conoscete soltanto la fuga dalla sofferenza. Proprio come l'amore non è qualcosa che può essere coltivato o conquistato con la disciplina, allo stesso modo non è possibile far cessare la sofferenza con le diverse vie di fuga, ovvero le cerimonie, i simboli, il lavoro sociale dei ‘filantropi', il nazionalismo o qualcun'altra delle orribili strategie inventate dall'uomo. La sofferenza dev'essere compresa, e la comprensione non è basata sul tempo. La comprensione giunge allorché c'è un'esplosione, una rivolta, un incredibile rifiuto di ogni cosa. Ma vedete, cerchiamo di cavarcela a buon mercato attraverso l'assistenza sociale; ci perdiamo nel lavoro, nella professione; andiamo in chiesa, adoriamo un'immagine; ci aggrappiamo a un determinato sistema o credo. Sicuramente tutte queste cose non sono altro che un modo di evitare la realtà, di allontanare la mente dal confronto con la realtà. Osservare semplicemente ciò che è non comporta mai dolore. La sofferenza non sorge mai dal contemplare la propria vanità. Tuttavia nello stesso istante in cui vogliamo tramutare la nostra vanità in qualcos'altro, ecco la lotta, l'ansia, la discordia, e infine tutto ciò genera sofferenza. Quando amiamo qualcosa, siamo perfettamente attenti, non è vero? Se amiamo nostro figlio, lo guardiamo, contempliamo il suo viso delicato, gli occhi spalancati, lo straordinario senso di innocenza. Quando amiamo un albero, lo guardiamo con piena partecipazione. Tuttavia non osserviamo mai le cose con tale intensità. Percepire il significato della morte richiede un genere di esplosione che

scardina istantaneamente tutti i simboli, i miti, gli ideali, le credenze consolatorie, cosicché siamo nella condizione di percepire la morte in modo completo, totale. Ma purtroppo credo che potrete tristemente constatare che non avete mai guardato nulla con tale intensità. Vi è mai capitato? Avete mai osservato vostro figlio con tutto il vostro essere, con la totalità di voi stessi? Lo avete mai osservato senza pregiudizi, senza approvarlo o condannarlo, senza dire o pensare: ” È mio figlio”? Se mai ci riuscirete scoprirete che ciò rivela un significato e una bellezza straordinari. A quel punto non ci siete più né voi né il figlio, ma ciò non significa un'identificazione artificiale con il figlio. Quando osservate qualcosa con la totalità di voi stessi, non c'è identificazione perché non c'è separazione. Tornando alla morte, possiamo osservarla con la stessa totalità? Vale a dire, senza paura? È la paura, con la sua volontà di fuga che ha dato vita a tutti questi miti, questi simboli e questi credi. Se riusciamo a osservarla con tutto il nostro essere, totalmente, scopriamo che la morte ha un significato assolutamente diverso, perché non c'è paura. È la paura che ci spinge a chiederci se ci sia continuità dopo la morte, e la paura trova una risposta adeguata nella fede che ci sia o non ci sia qualcosa. Tuttavia, se osserviamo con pienezza quella cosa chiamata morte, non c'è tristezza. Dopotutto, cosa provo nel momento in cui muore mio figlio? Sono distrutto; è andato via e non tornerà mai più, e mi sento vuoto, solo. Era mio figlio, qualcuno in cui avevo investito tutte le mie speranze di immortalità, di perpetuare ciò che sono e ciò che mi appartiene. Ora che la mia speranza di continuità mi è stata strappata via, mi sento assolutamente disperato. Ecco perché odio la morte con tutte le mie forze: è un abominio, qualcosa che dev'essere messo da parte, perché mi espone a me stesso. È per questo che l'allontano con la religione, con le diverse vie di fuga. Ma in tal modo la paura si perpetua, producendo volontà e generando sofferenza. Quindi la cessazione della sofferenza non può essere

ottenuta attraverso l'intervento della volontà. La sofferenza può cessare solo nel momento in cui viene spazzato via ogni stratagemma inventato dalla mente per sfuggire alla realtà. Se vogliamo vedere realmente cos'è la morte dobbiamo lasciar cadere completamente ogni simbolo, ogni mito, ogni concezione e credo; quando lo facciamo è perché ormai è diventato un bisogno irresistibile. E cosa accade? Ci ritroviamo in una condizione particolarmente profonda, non accettiamo né neghiamo nulla, perché non stiamo cercando di fuggire. Stiamo affrontando la realtà. Quando affrontiamo la realtà della morte e della sofferenza con tale intensità, quando manteniamo tale intensità nei confronti di tutto ciò che ci tocca, istante dopo istante, scopriamo infine che c'è un'esplosione che non è generata dalla gradualità, dal lento scorrere del tempo. A quel punto la morte assume un significato completamente diverso. La morte è il non conosciuto, proprio come la sofferenza. Non sappiamo cosa sia la sofferenza, non conosciamo la sua profondità, la sua straordinaria vitalità. Conosciamo la reazione alla sofferenza, ma non l'azione della sofferenza. Conosciamo la reazione alla morte, ma non l'azione della morte, ciò che implica; non sappiamo se sia orrenda o splendida. In ogni caso conoscere la natura, la profondità, la bellezza e la dolcezza della morte e della sofferenza equivale a giungere alla cessazione della morte e della sofferenza. Vedete, la mente umana funziona in modo meccanico muovendosi nell'ambito del conosciuto, ed è con il conosciuto che ci affacciamo sul non conosciuto, sulla realtà della morte e della sofferenza. Può esserci un'esplosione, in modo che il conosciuto non contamini più la mente? Non possiamo sbarazzarci del conosciuto. Sarebbe stupido e assurdo, non ci porterebbe a nulla. Ciò che conta è non permettere che la mente venga contaminata dal conosciuto. Tuttavia, tale non-contaminazione della mente da parte del conosciuto non può essere realizzata attraverso la determinazione, attraverso l'esercizio della volontà. Scaturisce dalla

percezione della realtà così com'è, e possiamo vedere la realtà delle cose, la realtà della morte e della sofferenza, solo quando dedichiamo la nostra piena attenzione a ciò che stiamo osservando. Piena attenzione non significa concentrazione: si tratta di uno stato di assoluta consapevolezza in cui nulla viene escluso. Quindi la cessazione della sofferenza consiste nell'affrontare la totalità della sofferenza, ovvero nel percepire cosa sia la sofferenza. In realtà ciò non vuol dire altro che lasciar cadere ogni mito, leggenda, tradizione e credo, ed è qualcosa che non può essere fatto gradualmente. Deve essere abbandonato all'istante, ora. Non c'è un metodo per farlo; accade quando si concede la piena attenzione a qualcosa che si vuole comprendere, senza alcun desiderio di fuga. Conosciamo questo fenomeno straordinario che chiamiamo ‘Vita' solo in modo frammentario. Non abbiamo mai penetrato la realtà della sofferenza, l'abbiamo soltanto vista di sfuggita; non abbiamo mai percepito la bellezza, l'immensità della morte: la conosciamo solo attraverso la paura e la tristezza. Possiamo comprendere la vita e il significato e la bellezza della morte solo quando la nostra mente percepisce in questo preciso istante ciò che è. In realtà, nonostante le nostre differenziazioni, amore, morte e sofferenza sono la stessa identica cosa, perché di sicuro amore, morte e sofferenza appartengono alla dimensione del non conosciuto. Nel momento in cui conosciamo l'amore, abbiamo smesso di amare. L'amore è al di là del tempo, non ha inizio né fine, mentre la conoscenza li ha. Quando affermiamo: “So cos'è l'amore”, in realtà non lo sappiamo. Ciò che abbiamo percepito è solo una sensazione, uno stimolo. Conosciamo la reazione all'amore, ma tale reazione non è amore. Analogamente, non sappiamo cosa sia la morte. Conosciamo solo le reazioni alla morte, e scopriamo il pieno significato e la profondità della morte solo quando tali reazioni cessano. Ascoltatemi con attenzione, perché si tratta di qualcosa che è di vitale

importanza per ogni essere umano, che si tratti di qualcuno che appartiene ai vertici della società o alle categorie più infime. È un problema comune, e dobbiamo conoscerlo così come conosciamo la fame, il sesso, e quell'attimo sublime che possiamo sperimentare nell'osservare le cime degli alberi o la vastità del cielo. Un tale attimo giunge soltanto quando la mente è in una condizione in cui non reagisce. Conoscere la morte è come un tale attimo, perché la morte è il non conosciuto. Se non comprendiamo la morte, potremo passare tutta la vita alla ricerca del non conosciuto, senza mai trovarlo. È come l'amore, che ci è sconosciuto anch'esso. Non sappiamo cosa sia l'amore, né cosa sia la verità. Tuttavia l'amore non deve essere cercato, e neppure la verità. Quando cerchiamo la verità, si tratta soltanto di una reazione, una fuga dalla realtà. La verità è in ciò che è, non nella reazione a ciò che è.

Bombay, 7 marzo 1962

Vorrei parlarvi della morte, in termini di età e di maturità, di tempo e di negazione, ovvero in termini di amore. Tuttavia, prima di affrontare l'argomento, penso sia necessario comprendere con chiarezza e assoluta precisione che la paura in ogni sua forma ci corrompe e alimenta l'illusione, e che la sofferenza offusca la mente. Una mente annebbiata, in preda a illusioni di ogni genere, non può in alcun modo comprendere la straordinaria realtà della morte. Ci rifugiamo nell'illusione, nella fantasia, nel mito, in diverse forme di racconto. Una mente così menomata non può comprendere quel fenomeno che chiamiamo morte, né può rendersi conto di essere offuscata a causa della sofferenza. La faccenda della paura e della sofferenza non è qualcosa su cui possiamo filosofare, né possiamo aggirarla elaborando una strategia di fuga. Ci sta alle calcagna come la nostra ombra, e dobbiamo affrontarla in modo diretto e immediato. Non possiamo trascinarcela giorno dopo giorno, per quanto la paura o la sofferenza

possa sembrarci profonda. Che sia conscia o inconscia, dev'essere compresa immediatamente. La comprensione è istantanea, la comprensione non giunge col passar del tempo. Non è il risultato di una ricerca continua, dell'indagare, del chiedere, del domandare. O la vedete nella sua totalità, in un lampo, completamente, o non la vedete affatto. Vorrei affrontare l'argomento della morte, qualcosa che ci è ben familiare. L'abbiamo osservata, l'abbiamo vista, ma non l'abbiamo mai sperimentata; non ci è mai toccato di oltrepassare i cancelli della morte. Dev'essere una condizione straordinaria. Vorrei affrontare tale argomento evitando ogni sentimentalismo, ogni romanticheria, né intendo fare ricorso a una serie di credenze preconfezionate. Vorrei prenderlo per ciò che è, così come contemplerei quel corvo che gracchia lassù su quel mango, per ciò che è realmente. Tuttavia, per comprendere qualcosa nella sua realtà dobbiamo concedere la nostra massima attenzione. Ascoltando quell'uccello sull'albero non facciamo alcun commento, ci limitiamo ad ascoltare; quindi non diciamo: “È un corvo, che fastidio! Preferirei riuscire ad ascoltare quanto viene detto”, ma ascoltiamo il corvo così come ascoltiamo la persona che ci parla. Se invece volete ascoltare soltanto chi vi parla e opponete resistenza al corvo e ai suoi versi, non riuscirete ad ascoltare né l'uno né l'altro. Ho paura che si tratti proprio di ciò che gran parte di voi fa mentre ascolta un argomento complesso e profondo. Nella stragrande maggioranza dei casi non abbiamo prestato un'attenzione completa, totale. Non abbiamo mai seguito un pensiero sino alla conclusione del suo viaggio. Non abbiamo mai giocato con un'idea sino a percepirne tutte le implicazioni, per poi andare oltre. Se non siete completamente attenti sarà molto difficile. Dovreste riuscire ad ascoltarmi agevolmente, piacevolmente, con grazia, con un'allegria in cui non c'è limite né sforzo. Ai più ascoltare risulta davvero difficile, perché si continua a tradurre ciò che viene detto, e non si

vuole mai ascoltare ciò che viene detto. Voglio affrontare la realtà della morte, non in termini della mia o della vostra morte, o della morte di qualcun altro, si tratti di qualcuno che amiamo o che non amiamo. La morte è comunque un problema. In realtà siamo totalmente dominati dalle immagini, dai simboli; i simboli hanno assunto un'importanza straordinaria, sino a diventare più reali della realtà stessa. Non appena parlo della morte subito pensate a qualcuno che avete perso, e ciò vi impedisce di guardare la realtà. Io ho intenzione di affrontare l'argomento sotto diverse prospettive e percorrendone i diversi aspetti, non limitandomi a chiedere cos'è la morte e cosa c'è dopo la morte. Sono domande del tutto immature. Quando si comprende quanto c'è di straordinario nella morte, non ci si chiede più cosa c'è dopo. Dobbiamo tener conto della maturità: una mente matura non si chiederà mai se c'è vita dopo la morte, se c'è una continuazione. Dobbiamo comprendere cosa sia il pensiero maturo, cosa sia la maturità e cosa sia l'invecchiamento. Conosciamo quasi tutti l'invecchiamento, perché lo viviamo, che ci piaccia o no. L'invecchiamento non corrisponde alla maturità. La maturità non ha nulla a che fare con la conoscenza. L'invecchiamento può implicare la conoscenza ma non la maturità. Tuttavia l'invecchiamento può continuare con ogni conoscenza, con ogni tradizione acquisita. L'invecchiamento è un processo meccanico in ogni organismo che cresce e viene usato continuamente. Se un corpo viene utilizzato in un continuo stato di tensione, di sforzo, di sofferenza e di paura, se un organismo subisce tale pressione, invecchia rapidamente, proprio come accadrebbe a una macchina. Ma un organismo invecchiato non implica una mente matura. Dobbiamo comprendere la differenza tra maturità e vecchiaia. Siamo nati giovani, ma la generazione che è invecchiata impone ben presto la vecchiaia ai giovani. La generazione che ci ha preceduto, e che è invecchiata nella conoscenza, nella decrepitezza,

nella bruttezza, nella sofferenza e nella paura, ha imposto tutto ciò ai più giovani. Sono già vecchi e morenti. È il destino di ogni generazione che finisce nella rete delle convenzioni sociali della precedente generazione. La società non vuole una persona, un'entità nuova: vuole un individuo rispettabile, quindi lo forgia, lo modella, distruggendo la freschezza e l'innocenza della gioventù. Ecco cosa stiamo facendo a tutti i bambini di questo posto e del mondo. Ognuno di quei bambini, crescendo, sarà già vecchio e non raggiungerà mai la maturità. La maturità è la distruzione della società, della struttura psicologica della società. Non potremo mai maturare se non siamo assolutamente inesorabili con noi stessi, e non siamo inoltre assolutamente liberi dalle convenzioni sociali. Se da un punto di vista psicologico non siamo assolutamente liberi dalla struttura sociale, dalla struttura psicologica dell'avidità, dell'invidia, del potere, della posizione, del comando, non potremo mai maturare. E una mente matura è assolutamente necessaria. Una mente sola nella sua maturità, che non è stata macchiata o soffocata, che non si trascina quell'incredibile fardello: ecco cos'è una mente matura. Dovete comprenderlo bene: la maturità non ha nulla a che fare con il tempo. Se percepite con estrema chiarezza, senza distorsioni, la struttura psicologica della società in cui siete nati, cresciuti ed educati, nell'istante stesso in cui lo vedete ne siete fuori. Quindi la maturità si raggiunge in un istante, non col passare del tempo. Non è possibile maturare gradualmente: la maturità non è come la frutta sugli alberi. La frutta ha bisogno di tempo, di oscurità, di aria fresca, di sole, di pioggia; è in tale processo che matura, pronta a cadere. La maturità dell'uomo però non sopraggiunge in tale modo: è un processo istantaneo, sia che siamo maturi sia che non lo siamo. Ecco perché è psicologicamente fondamentale comprendere come la nostra mente sia imprigionata nella struttura sociale in cui siamo stati cresciuti, quella stessa struttura che ci ha resi

rispettabili, che ci ha conformati e integrati negli schemi delle sue attività. Penso che la natura tossica della società sia assolutamente e immediatamente evidente, proprio come l'etichetta ‘veleno' posta su una bottiglia. Una volta appreso il messaggio, non la tocchiamo più perché sappiamo che è pericolosa. Però non sappiamo che la società rappresenta un pericolo, che si tratta della cosa più mortale per una persona matura, perché la maturità è la condizione di una mente che vive nella solitudine, mentre la struttura psicologica sociale non ci lascia mai soli, anzi è continuamente intenta a modellarci, consciamente o inconsciamente. Una mente matura è una mente completamente sola: avendo compreso, è libera. Si tratta di una libertà istantanea. Non è possibile costruirla, non si può cercarla, non ci si può dare una disciplina al fine di conquistarla. È questa la bellezza della libertà. La libertà non è un prodotto del pensiero; il pensiero non è mai libero, non potrà mai esserlo. Se comprendiamo la natura della maturità, potremo penetrare la natura del tempo e della continuità. Di solito consideriamo il tempo come qualcosa di reale. Il tempo indicato dall'orologio è qualcosa di concreto: ci vuole tempo per andare a casa, ci vuole tempo per acquisire la conoscenza e ci vuole tempo per impadronirsi di una tecnica. Ma c'è forse un'altra forma di tempo, oltre al tempo dell'orologio? C'è un tempo psicologico? Abbiamo costruito il tempo psicologico, il tempo dissimulato dalla distanza, lo spazio, tra ‘me stesso' e ciò che voglio essere, tra ‘me stesso' e ciò che dovrei essere, tra il passato che era ciò che sono stato e il presente in cui sono, sino al futuro in cui sarò. Quindi è il pensiero che genera il tempo psicologico. Ma tale genere di tempo esiste davvero? Per scoprirlo dobbiamo prendere in considerazione la continuità. Cosa intendiamo con il termine ‘continuità'? E qual è il senso più intimo di tale parola, che è così spesso sulle nostre labbra? Come ben sapete, se pensiamo di continuo a qualcosa, per esempio ai piaceri di cui abbiamo

goduto, e lo facciamo giorno per giorno, un minuto dopo l'altro, ciò conferisce al piacere del passato una continuità. Se pensiamo a qualcosa di doloroso, sia in relazione al passato sia in relazione al futuro, ciò lo fa continuare. È molto semplice. Mi piace qualcosa, e ci penso; pensarci stabilisce una relazione tra ciò che è stato, il pensiero in relazione al piacere goduto e il fatto che vorrei averlo nuovamente. Credo che si tratti di qualcosa di assai semplice, basta riflettere un istante; non è affatto complesso. Se non comprendete la natura della continuità, non potrete capire neppure quanto sto per dirvi sulla morte. Dovete capire quanto sto esprimendo, cercando di accoglierlo come una realtà da sperimentare, evitando di considerarlo una teoria o un credo. Se pensate continuamente a vostra moglie, alla vostra casa, ai bambini o al vostro lavoro, avete stabilito una continuità, non vi pare? Se nutrite un rancore, una paura, o un senso di colpa, e continuate a pensarci, a richiamarlo alla memoria, a ricordarlo, estraendolo dal passato, avete stabilito una continuità. La nostra mente ha bisogno di tale continuità per funzionare; il nostro pensiero non è nient'altro che continuità. Magari siamo psicologicamente violenti, e vorremmo non esserlo: ciò rappresenta il nostro ideale. Ecco che tramite il nostro pensiero sul non essere violenti abbiamo determinato la continuità della nostra natura violenta. Per favore, cercate di capirlo, è importante. Diventa molto semplice non appena ci rendiamo conto che il pensiero, pensare a qualcosa, ne determina la continuità; che sia piacevole o spiacevole, che ci arrechi gioia oppure dolore, che si tratti di qualcosa relativo al passato oppure di qualcosa che accadrà domani o la prossima settimana. È il pensiero che stabilisce la continuità dell'azione, per esempio andare in ufficio un giorno dopo l'altro, un mese dopo l'altro, per trent'anni, finché la mente non è completamente morta. Allo stesso modo stabiliamo una continuità nell'ambito della nostra famiglia. Diciamo: “È la

mia famiglia”. Ci pensiamo, cerchiamo di proteggerla, cerchiamo di costruire una struttura, una protezione psicologica intorno a noi e alla nostra famiglia. È così che la famiglia diventa straordinariamente importante, e noi siamo distrutti. La famiglia è distruttiva, è una cosa mortale, perché fa parte della struttura sociale che imprigiona l'individuo. Avendo stabilito una continuità, sia a livello psicologico sia a livello fisico, il tempo diventa assolutamente importante; non il tempo dell'orologio ma il tempo quale strumento per raggiungere qualcosa, il tempo in termini psicologici di realizzazione, di guadagno, di riuscita. Non possiamo avere successo né guadagnare qualcosa se non ci pensiamo, se la nostra mente non si dedica alla questione. Quindi a livello interiore, psicologico, il desiderio di continuità è il veicolo del tempo, il tempo alimenta la paura, e il pensiero in quanto tempo teme la morte. Se interiormente non c'è alcun senso del tempo, allora la morte è un istante, non è qualcosa di cui aver paura. Vale a dire che se in ogni momento del giorno il pensiero evita di determinare la continuità del piacere come del dolore, della soddisfazione come dell'insoddisfazione, dell'insulto e della lode, e così via per ogni cosa cui il pensiero si dedica, allora la morte accade in ogni preciso istante. Dobbiamo morire in ogni istante, non in teoria. Ecco perché è importante comprendere la meccanica del pensiero. Il pensiero non è che una reazione, un mero riflesso del passato; non ha validità, non come l'albero che abbiamo di fronte ora. Per comprendere lo straordinario significato della morte (perché c'è un significato che mi accingo a trattare), dovete aver capito la questione della continuità, averne penetrato la realtà, aver percepito il meccanismo del pensiero che genera continuità. Mi piace il volto di qualcuno, ci penso e in tal modo ho determinato una relazione con quella persona nella continuità. C'è qualcun altro che invece non mi piace, ci penso, e stabilisco la continuità ancora una volta. Ora, se

non pensiamo a ciò che ci concede piacere o dolore, e non pensiamo neppure al domani, o a ciò che ci accingiamo a ottenere, sia che si tratti dell'avere successo o della fama, della notorietà, eccetera, se non pensiamo affatto alle nostre virtù, né alla rispettabilità e a ciò che dicono o non dicono gli altri, se siamo totalmente, completamente indifferenti, ecco che non c'è più continuità. Non so se siete davvero indifferenti a tutto. Non intendo riferirmi all'abituarsi a determinate cose. Vi siete abituati alla bruttezza di Bombay, alla sporcizia delle strade, al modo in cui vivete. Ci avete fatto il callo, ma ciò non significa che siete indifferenti. Abituarsi a qualcosa, esserci avvezzi, ottunde la mente, la rende insensibile. Essere indifferenti è qualcosa di assolutamente diverso. L'indifferenza si genera proprio quando si rifiuta, si nega un'abitudine. L'indifferenza nasce con una forza straordinaria quando percepiamo la bruttezza e ne siamo consapevoli, quando osserviamo il bel cielo del tramonto e ne siamo consapevoli, senza desiderarlo né rifiutarlo, senza accettarlo né respingerlo, senza mai chiudere la porta a nulla, cosicché restiamo completamente, interiormente sensibili a tutto ciò che ci circonda. Ciò che esprime forza è anche vulnerabile, perché non c'è resistenza. Invece una mente che non sa fare altro che resistere viene condizionata dall'abitudine, e quindi diventa ottusa, stupida e insensibile. Una mente indifferente è consapevole della meschinità della nostra civiltà, della grettezza del nostro pensiero, della sgradevolezza delle relazioni umane. È consapevole della strada, della bellezza di un albero, di un viso gradevole, di un sorriso; non nega né accetta, si limita semplicemente a osservare, non a livello intellettuale, non con freddezza, ma con una calda affettuosa indifferenza. L'osservazione non è distacco, perché non implica attaccamento. Possiamo parlare di distacco solo quando c'è attaccamento, attaccamento per la propria casa, per la famiglia, per un lavoro. In realtà, quando c'è indifferenza, ciò comporta una

particolare dolcezza, una certa fragranza, un'energia di prorompente qualità. Può avere un significato assai diverso da quello del dizionario. È necessario essere indifferenti, nei confronti della salute, della solitudine, di ciò che la gente può dire, del successo ottenuto o mancato, dell'autorità. Se sentite qualcuno che spara, che fa un sacco di rumore con un fucile, potete abituarvici assai facilmente, fino a non percepirlo più, ma non è questa l'indifferenza. L'indifferenza si genera quando si ascolta quel rumore senza alcuna resistenza, quando si segue quel rumore e lo si accompagna all'infinito. Ecco che quel rumore non ci tocca più, non ci altera, né ci rende indifferenti. A quel punto possiamo ascoltare qualsiasi suono al mondo, quello emesso dai bambini, dalla moglie, dagli uccelli, dalle chiacchiere dei politicanti, e ascoltarlo nella più completa indifferenza, e quindi con comprensione. Una mente che ambisca a comprendere il tempo e la continuità dev'essere indifferente al tempo, evitando di cercare di riempire quello spazio che chiamiamo ‘tempo' con ogni sorta di divertimento, col culto, col rumore, con la lettura, andando al cinema, con tutti i metodi che stiamo usando tuttora. Abbiamo conferito continuità al tempo riempiendolo di pensieri, azioni, divertimenti, eccitazioni, bevande, donne, uomini, dio e conoscenza. Così non sapremo mai cos'è morire. La morte è distruzione. È definitiva, non ci si può ragionare. Non possiamo dire: “Concedimi ancora un paio di giorni”. Non possiamo discutere, supplicare; è assoluta, definitiva. Non ci troviamo mai di fronte a qualcosa di definitivo e assoluto. Cerchiamo sempre di aggirare situazioni del genere, ed è per questo che la morte ci terrorizza. Possiamo tirar fuori idee, speranze, paure, e affidarci a credenze tipo: “Risorgerò, avrò una nuova vita”. Sono i soliti stratagemmi della mente, che desidera continuità, che è basata sul tempo, che è irreale, essendo costituita essenzialmente di pensiero. Attenzione, quando parlo della morte non parlo della mia o della vostra morte,

parlo della morte, di quel fenomeno straordinario. Fiume per voi significa un fiume che conoscete bene, come il Gange, oppure il fiume che scorre vicino al vostro villaggio. Non appena viene menzionata la parola ‘fiume', vi torna in mente l'immagine di un particolare fiume. Tuttavia non potrete mai conoscere la vera natura di tutti i fiumi, cos'è davvero un fiume, se nella vostra mente sorge il simbolo di un determinato fiume. Un fiume è l'acqua scintillante, le sponde deliziose, gli alberi sulle rive; non mi riferisco a un fiume in particolare, ma alla natura comune di tutti i fiumi, alla loro bellezza, allo splendore delle loro anse, della corrente delle loro acque. Chiunque veda soltanto un determinato fiume è condizionato da una mente ristretta, banale. Al contrario la mente che percepisce il fiume come movimento, come acqua, senza correlarlo a una nazione, a un tempo, a un villaggio, riferendosi soltanto alla sua bellezza, è una mente che non si ferma al particolare. Se pensate a un monte, e se siete indiani educati secondo i cosiddetti testi religiosi, con tutto ciò che ne consegue, probabilmente visualizzerete l'Himalaya. Per voi montagna significa la catena dell'Himalaya. Ecco perché la immaginate istantaneamente; tuttavia la montagna non è l'Himalaya. La montagna è quel picco che si eleva nel cielo blu, in nessun paese specifico, ricoperto di un manto di neve, modellato dal vento e dai terremoti. Quando una mente pensa a una montagna nella sua immensità, oppure a un fiume senza riferirlo a nessun paese, è una mente libera da meschinità e ristrettezza. Se pensate alla famiglia, il pensiero va immediatamente alla vostra famiglia, e in tal modo la famiglia diventa qualcosa di mortale. Non potrete mai discutere la questione della famiglia in generale, perché vi riferirete continuamente alla famiglia particolare cui appartenete, in virtù della continuità del pensiero. Quindi parlando della morte non parleremo né della mia né della vostra morte. Non è poi così importante se muoio io o se morite voi. Siamo tutti destinati a morire, serenamente o

nella più totale infelicità. Moriremo nella felicità se avremo vissuto in modo pieno, completo, nella pienezza dei sensi, con tutto il nostro essere, pienamente vivi, completamente sani. Oppure moriremo nell'infelicità, paralizzati dalla vecchiaia, frustrati, addolorati, senza mai conoscere un giorno felice, ricco, senza aver mai vissuto un momento in cui abbiamo percepito il sublime. Mi riferisco quindi alla Morte con la m maiuscola, non alla morte di una persona particolare. La morte è la fine. Ed è proprio di ciò che abbiamo paura, che ci terrorizza, la fine: la fine del nostro lavoro, rinunciare a tutto, dover abbandonare tutto, lasciare la famiglia, le persone che pensiamo di amare, la fine di quella continuità cui abbiamo pensato per anni. Ciò che paventiamo è la fine. Non so se abbiate mai deliberatamente, consciamente, intenzionalmente pensato a metter fine a qualcosa: magari a fumare, bere, andare in chiesa, desiderare il potere. Intendo farla finita completamente, di punto in bianco, proprio come il bisturi del chirurgo asporta un tumore. Avete mai provato a troncare con la cosa che più vi piace? Liberarsi di qualcosa di doloroso è facile, ma non è altrettanto facile asportare con precisione chirurgica, con precisione compassionevole, qualcosa di piacevole, senza sapere cosa accadrà domani, senza sapere cosa accadrà un istante dopo aver operato in quel modo. Se tagliate sapendo cosa accadrà, allora non state operando. Se lo avete fatto, allora saprete cosa significa morire. Se abbiamo reciso tutto ciò che ci circonda, ogni radice psicologica, ogni speranza, disperazione, senso di colpa, ansia, successo e attaccamento, allora da questa operazione, da questa negazione di ogni struttura sociale, senza sapere cosa accadrà quando taglierete fino in fondo, da questa negazione, emergerà l'energia per affrontare ciò che chiamiamo morte. La morte è proprio morire a tutto ciò che abbiamo conosciuto, recidere deliberatamente tutto ciò che avete conosciuto. Provateci una volta o l'altra, non come se

fosse un atto conscio, deliberato e virtuoso, no, provateci e basta, giocateci. Si impara più col gioco che con uno sforzo cosciente e deliberato. Negando in tal modo, distruggiamo, ed è proprio ciò che dobbiamo fare, perché è senz'altro attraverso la distruzione che si genera la purezza, e una mente immacolata. Non c'è nulla di quanto la precedente generazione ha costruito, a livello psicologico, che valga la pena conservare. Osservate la nostra società, il mondo così com'è stato foggiato dalla precedente generazione. Non si sarebbe potuto creare un mondo più confuso e più infelice di questo. Dobbiamo cancellare tutto ciò all'istante, gettarlo nella spazzatura. Per poterlo recidere, spazzarlo via, distruggerlo, dobbiamo avere una grande capacità di comprensione, e forse qualcosa di più della comprensione. Una parte di tale comprensione è la compassione. In realtà non amiamo. L'amore scaturisce soltanto dal nulla, dalla negazione del mondo intero, non intendo quell'enorme palla che chiamiamo ‘mondo', ma semplicemente il nostro mondo, il piccolo mondo in cui viviamo: la famiglia, gli attaccamenti, i litigi, ciò a cui siamo sottomessi, i successi, le speranze, le colpe, le obbedienze, gli dèi, i miti. Quando neghiamo tutto questo mondo, quando non ci resta assolutamente nulla, nessun dio, nessuna speranza, nessuna disperazione, quando non c'è nulla da cercare, ecco che da quel grande vuoto scaturisce l'amore. L'amore è una realtà straordinaria, un fatto straordinario che non è evocato dalla mente, che ha una continuità con la famiglia tramite il sesso, tramite il desiderio. Se non c'è amore, che in realtà è il non conosciuto, possiamo fare ciò che vogliamo ma il mondo intero sarà nel caos. Potremo scoprire un vuoto straordinario solo quando avremo negato completamente il conosciuto, ovvero tutto ciò che abbiamo appreso, le nostre esperienze, la conoscenza. Non intendo la conoscenza tecnologica, ma la conoscenza delle nostre ambizioni, delle nostre esperienze, della famiglia. Negando completamente il conosciuto, spazzandolo via, morendo a tutto ciò, la nostra

mente acquisisce una straordinaria apertura, uno spazio immenso. Solo tale spazio conosce l'amore, ed è solo in tale spazio che c'è creazione, non la creazione di un bambino o di un dipinto sulla tela, ma quella creazione che è energia totale, il non conoscibile. Tuttavia, per raggiungerla dobbiamo morire a tutto ciò che abbiamo conosciuto. In quel morire c'è una grande bellezza, c'è l'inesauribile energia della vita.

Londra, 12 giugno 1962

Vorrei parlarvi del tempo e della morte, e vorrei anche parlarvi di ciò che chiamiamo amore. Non ci stiamo occupando di idee. Le idee non sono altro che pensiero organizzato, e il pensiero non può risolvere i nostri profondi problemi psicologici. Ciò che ci permette davvero di spazzarli via è affrontarli, non attraverso lo schermo del pensiero, ma entrando in diretto e vitale contatto con ciò che sono, cercando di percepirli e sentirli nella loro realtà. Se dovessi usare un termine, direi che è necessario essere sentitamente in contatto con la realtà, quindi non sentimentalmente ma sentitamente. Se ci basiamo sul pensiero, per quanto possa essere limpido, ben organizzato, erudito, logico, equilibrato e razionale, i nostri problemi psicologici non verranno mai risolti, perché è il pensiero a crearli. Se vogliamo realmente penetrare nella questione della morte, invece di evitarla, dobbiamo scoprire da soli come il pensiero crei il tempo, come il pensiero inoltre ci impedisca di comprendere il senso, il significato e la profondità della morte. Normalmente abbiamo paura della morte, e cerchiamo di sottrarci a tale paura razionalizzando la morte o aderendo a forme di credo, razionali o irrazionali, che ancora una volta sono il prodotto del pensiero. Mi sembra che comprendere la realtà della morte richieda una mente non solo razionale, logica ed equilibrata, ma anche una mente capace di osservare direttamente la realtà, di percepire la morte per ciò che è

senza lasciarsi sopraffare dalla paura. Per comprendere la paura, dobbiamo capire il tempo. Non il tempo dell'orologio, il tempo cronologico, che è abbastanza semplice: quello è solo un tempo meccanico, non c'è molto da capire. Sto parlando invece del tempo psicologico: l'osservazione dei molti giorni trascorsi, di tutte le cose che abbiamo conosciuto, sentito, goduto, raccolto e accumulato nella memoria. Il ricordo del passato modella il presente, che a sua volta viene proiettato nel futuro. Tale processo, nella sua globalità, è il tempo psicologico, in cui è ingabbiato il pensiero. Il pensiero è il risultato della traslazione dello ieri al domani, passando attraverso l'oggi. Il pensiero relativo al futuro è condizionato dal presente, che a sua volta è condizionato dal passato. Il passato è fatto delle cose che la mente conscia ha appreso a scuola, del lavoro che si svolge, della conoscenza tecnica che si è acquisita e via dicendo, tutte cose che appartengono al processo meccanico del ricordare, ma è anche fatto della conoscenza psicologica, delle cose che si sono sperimentate e messe da parte, dei ricordi che si nascondono nelle pieghe dell'inconscio. Generalmente non abbiamo tempo per indagare nell'inconscio; siamo troppo occupati, troppo presi dalle nostre attività quotidiane. Di conseguenza l'inconscio ci invia allusioni e segnali in forma di sogni, e tali sogni richiedono un'interpretazione. Tutto ciò, ovvero l'insieme dei processi consci e dei processi inconsci, rappresenta il tempo psicologico: il tempo come conoscenza, come esperienza, come distanza tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere, come strumento per arrivare, ottenere, realizzare e divenire. La mente conscia viene modellata dall'inconscio, ed è assai difficile comprendere i motivi remoti, gli scopi e le coazioni dell'inconscio, perché non possiamo aprirci un varco nell'inconscio basandoci sullo sforzo cosciente. Ciò può essere fatto con un approccio negativo, e non per mezzo di un processo positivo di analisi. Chi analizza è condizionato dai propri ricordi, e il suo approccio positivo a

qualcosa che non conosce e di cui non è pienamente consapevole ha ben poco valore. Ecco perché dobbiamo avvicinarci alla morte con un processo negativo, perché non sappiamo cosa sia. Abbiamo visto altre persone morire. Sappiamo che si muore per una malattia, per vecchiaia, per deterioramento, per un incidente, per un preciso scopo, ma in realtà non sappiamo cosa voglia dire morire. Potremmo razionalizzare la morte. Percependo l'incombere della vecchiaia, il processo graduale della senilità, la perdita della memoria, eccetera, potremmo dire: “Beh, la vita è un processo di nascita, crescita e deterioramento, e la fine di ogni organismo fisico è inevitabile”. Tuttavia ciò non ci dà una comprensione profonda della realtà della morte. La morte dev'essere qualcosa di straordinario, proprio come la vita. La vita è qualcosa di totale. Dolore, sofferenza, angoscia, gioia, idee assurde, cose che possediamo, invidia, amore, la pungente tristezza della solitudine: la vita è tutto ciò. Per comprendere la morte dobbiamo comprendere la vita nel suo complesso, evitando di coglierne soltanto un frammento e di vivere di quel frammento, come fa la maggior parte di noi. Nell'effettiva comprensione della vita c'è anche la comprensione della morte, perché le due cose non sono separate. Non ci stiamo occupando di idee o di forme di credo, perché non servono a nulla. Un uomo che desiderasse conoscere cosa significhi morire, che volesse sperimentarlo realmente e afferrarne il pieno significato, dovrebbe essere consapevole della morte nel suo vivere, dovrebbe cioè morire ogni giorno. Non è possibile morire fisicamente ogni giorno, per quanto un istante dopo l'altro abbia luogo un cambiamento fisiologico. Mi riferisco al morire interiormente, psicologicamente. Dobbiamo morire a tutte quelle cose che abbiamo accumulato, come le esperienze e le conoscenze, nonché a tutti i piaceri e i dolori che abbiamo conosciuto. Ma in realtà la maggior parte di noi non vuole affatto morire, perché si accontenta del proprio modo di vivere. Il nostro modo di vivere è

orrendo: è mediocre, carico d'invidia, una lotta continua. Viviamo in modo miserabile, con occasionali lampi di gioia che ben presto sono un ricordo, e di conseguenza moriamo in modo altrettanto miserabile. Ma la vera morte è la morte psicologica nei confronti di tutto ciò che si conosce, vale a dire la capacità di affrontare il domani senza sapere che cosa sia. Non è una teoria e neppure una bizzarra credenza. Generalmente abbiamo paura della morte e quindi crediamo nella reincarnazione o nella resurrezione, o ci aggrappiamo a qualche altra forma di credo. All'uomo che vuole veramente scoprire cosa sia la morte il credo non interessa. Limitarsi a credere denota immaturità. Per scoprire cosa sia la morte, bisogna sapere come morire psicologicamente. Non so se avete mai provato a morire a qualcosa che vi sia molto intimo e che vi dia immenso piacere; morire a ciò, senza un motivo, senza alcuna convinzione o scopo, morire semplicemente come una foglia che cade dall'albero. Se potete morire in tal modo ogni giorno, ogni minuto, allora scoprirete la fine del tempo psicologico. Credo di poter dire che in tal senso la morte sia molto importante per una mente matura, per una mente che vuole realmente indagare. Perché indagare non vuoi dire ricercare con uno scopo. Se abbiamo uno scopo, se siamo condizionati da un credo o da un dogma, non possiamo scoprire la verità. Dobbiamo morire a tutto ciò, morire alla società, alla religione organizzata, alle diverse forme di sicurezza a cui si afferra la mente. Dogmi e religioni offrono sicurezza psicologica. Ci rendiamo conto che il mondo è in preda alla confusione: c'è un caos universale, e tutto cambia molto rapidamente. Quando ce ne rendiamo conto, desideriamo qualcosa di duraturo, di costante, e quindi ci aggrappiamo a un credo, a un ideale, a un dogma, a qualche forma di sicurezza psicologica; e ciò ci impedisce di scoprire realmente cosa sia vero. Per scoprire qualcosa di nuovo dobbiamo accostarci con una mente innocente, una mente limpida, giovane, incontaminata dalla

società. La società è la struttura psicologica dell'invidia, dell'avidità, dell'ambizione, del potere e del prestigio. Per scoprire cosa sia vero, dobbiamo morire all'intera struttura, ma non a livello teorico, astratto; dobbiamo realmente morire all'invidia, alla ricerca continua di ‘qualcosa in più'. Finché continuiamo a cercare qualcosa da aggiungere a quanto già possediamo, in qualsiasi forma, non possiamo comprendere le enormi implicazioni della morte. Sappiamo bene che prima o poi dovremo morire fisicamente, che il tempo passa, e che la morte verrà a prenderci; tale constatazione ci spaventa, e quindi inventiamo teorie, costruiamo idee sulla morte, la razionalizziamo. Ma questo non è comprendere la morte. Non possiamo venire a patti con la morte fisica, non possiamo chiedere alla morte che ci lasci vivere un altro giorno ancora. La morte è assolutamente definitiva. Nemmeno possiamo morire all'invidia nello stesso modo, senza discutere, senza chiederci cosa ci accadrà domani se oggi moriamo all'invidia e all'ambizione? In realtà ciò significa comprendere l'intero processo del tempo psicologico. Pensiamo sempre in termini di futuro, pianificando psicologicamente il domani. Non mi riferisco alla pianificazione pratica, che è una questione completamente diversa. Intendo dire che psicologicamente desideriamo di poter essere qualcosa domani. La mente astuta insegue sempre ciò che è stato e ciò che sarà: e su ciò sono strutturate le nostre vite. Siamo il risultato della nostra memoria, ovvero del tempo psicologico. È possibile morire a tutto questo processo, senza sforzo, agevolmente? Tutti noi vorremmo morire a qualcosa di doloroso, e ciò è relativamente semplice. Ma io mi riferisco al morire a qualcosa che ci dà un grande piacere, un grande senso di ricchezza interiore. Se moriamo al ricordo di un'esperienza stimolante, alle nostre visioni, alle nostre speranze e realizzazioni, sperimentiamo uno straordinario senso di solitudine, e non abbiamo nulla su cui basarci. Non

possiamo più affidarci alle chiese, ai libri, agli insegnanti, ai sistemi filosofici; ed è logico, perché se ci affidassimo a uno di questi avremmo ancora paura, saremmo ancora in preda all'invidia, all'avidità, all'ambizione, alla ricerca del potere. Sfortunatamente, quando non crediamo in nulla generalmente diventiamo amari, superficiali, e ci limitiamo a vivere alla giornata, dicendo che ciò ci basta. Tuttavia, per quanto la nostra mente possa essere astuta o dotata di acume filosofico, ciò contribuisce a creare una vita assai misera e insignificante. Non so se avete mai provato a morire spontaneamente a qualsiasi cosa conosciate, non a livello superficiale, morire realmente, senza chiedervi cosa accadrà domani. Se lo fate, giungerete a uno straordinario senso di solitudine, uno stato di nulla in cui non c'è domani. E quando ci sarete dentro vi renderete conto che non è una condizione di squallida disperazione, al contrario! Dopotutto, la maggior parte di noi è terribilmente sola. Magari abbiamo un'occupazione interessante, una famiglia e tanti soldi, la vasta conoscenza di una mente erudita, ma se quando ci troviamo soli mettiamo da parte tutto ciò, sperimentiamo uno straordinario senso di solitudine. In momenti del genere ci spaventiamo sul serio. Non affrontiamo mai una solitudine del genere, non penetriamo mai in quel vuoto per scoprire di cosa si tratta realmente. Accendiamo la radio, leggiamo un libro, chiacchieriamo con gli amici, andiamo in chiesa, oppure al cinema, beviamo qualcosa, tutte cose che si equivalgono perché ci offrono una via di fuga. Dio è una via di fuga benevola, proprio come un buon bicchiere. Quando la mente è in fuga, non c'è molta differenza tra dio e un bicchiere. Forse da un punto di vista sociologico bere non è così positivo, ma anche rifugiarsi in dio è nocivo. Quindi per comprendere la morte, non verbalmente o teoricamente, ma per sperimentarla realmente, dobbiamo morire al passato, morire a tutti i nostri ricordi, alle ferite psicologiche, alle lusinghe, agli insulti, alle meschinità, all'invidia. Dobbiamo morire a tutto

ciò, cioè morire a noi stessi. Perché tutto ciò siamo noi. Se riuscirete ad arrivare a quel punto scoprirete che c'è un essere soli che non è solitudine. Essere soli e sentirsi soli sono due cose diverse. Tuttavia non è possibile raggiungere tale stato senza passare attraverso una comprensione di quello stato di solitudine in cui le relazioni umane non hanno più alcun senso. Quando siamo completamente soli nessuna delle nostre relazioni ha più senso: né il rapporto con nostra moglie, né quello con nostro marito, con i figli, con gli amici, con il lavoro. Sono certo che qualcuno di voi ha già fatto questa esperienza. Potremo conoscere l'altro solo quando saremo riusciti a vivere e a superare tale solitudine, quando non saremo più spaventati dalla parola ‘solo', quando moriremo a tutto ciò che abbiamo conosciuto e la società avrà cessato di influenzarci. La società può influenzarci solo finché le apparteniamo psicologicamente. La società non può influenzarci in alcun modo dopo che abbiamo sciolto il nodo psicologico che ci legava a essa. A quel punto ci siamo liberati dalla morsa della morale e della rispettabilità. Tuttavia, entrare in quella solitudine senza fuggire, senza verbalizzare, ovvero viverla completamente, richiede un'energia notevole. C'è bisogno di energia per vivere con qualcosa di sgradevole e non permettere che ci degradi, proprio come c'è bisogno di energia per vivere con qualcosa di bello e non farci l'abitudine. Questa energia incontaminata è proprio la condizione dell'uomo solo, ciò a cui dobbiamo giungere. Da tale negazione, da tale vacuità assoluta, scaturisce la creazione. Ogni creazione avviene nel vuoto, non in una mente piena. La morte ha senso solo quando moriamo a ogni nostra vanità, a ogni superficialità, a tutti gli innumerevoli ricordi. È così che arriviamo a qualcosa che è al di là del tempo, qualcosa che non avremmo potuto toccare se fossimo rimasti impauriti, attaccati a qualche forma di credo e prigionieri della sofferenza.

Nuova Delhi, 6 novembre 1963

Per poter affrontare la questione della morte concretamente, non in teoria, ci vuole umiltà. Sto usando la parola ‘umiltà' per indicare quella condizione naturale della mente che si produce quando si sta veramente indagando e si vuole scoprire qualcosa da soli; non quella virtù che viene coltivata dalle persone orgogliose e vanagloriose. La virtù in effetti non si sviluppa entro i confini fissati dal tempo: è un fiore che sboccia involontariamente. Non c'è bisogno di cercarla né coltivarla. Se si agisce in tal modo, non è più una virtù. C'è appunto bisogno di una mente umile per capire che una virtù coltivata non è più una virtù: senza umiltà non si può imparare. Con ‘imparare' non intendo accumulare, e cioè accumulare conoscenza: una mente che ‘impara' è una mente che non cerca nulla, che non sta rincorrendo un risultato con un preciso motivo, una mente duttile, rapida, capace di percepire immediatamente la verità. Per riuscirci c'è bisogno di un'umiltà straordinaria che raccolga in sé la caratteristica particolare dell'austerità nell'osservazione. L'austerità, così come l'intendiamo normalmente, è dura e brutale, e si trasforma in ristrettezza, in bigotteria e dogmatismo; tuttavia non è questa l'austerità. Sto usando il termine ‘austerità' perché una mente che ha osservato, che ha visto cos'è la verità, proprio in seguito a tale osservazione è in uno stato di libertà da cui scaturisce una disciplina che per sua natura è austera. Ci dev'essere quel genere di austerità assieme all'umiltà, e a quel livello ci troviamo in comunicazione con entrambe. Non potrete imparare nulla ascoltando chi vi parla. Se lo fate, chi vi parla diventerà un'autorità; a quel punto non sarete più un osservatore, una persona che cerca scrupolosamente la verità scartando ogni falsità; diventerete un seguace, e un seguace non può mai scoprire la verità. La verità dev'essere scoperta di momento in momento, e dovete scoprirla, non potete limitarvi a seguirne una descrizione verbale. Dovete scoprirla con

tutto il vostro essere, e per scoprirla dovete essere umili. Una delle cose che si osservano nel mondo, come nel proprio cuore, è una particolare condizione mentale di costante declino e deterioramento. Non so se vi siete mai presi la briga di osservare la vostra mente, non a livello teorico, in termini di formule, di successo e insuccesso, ma con quell'atteggiamento mentale che permette efficienza, chiarezza, capacità di osservare la verità, libero dal condizionamento dei pensieri e delle opinioni. Quando osserviamo anche la nostra mente, oltre che quella degli altri, scopriamo che c'è un lento declino, senza che si sia mai raggiunto un culmine dal quale poi inizia la discesa; scopriamo di non possedere l'acutezza, la chiarezza, l'energia e la precisione necessari per osservare, per un'osservazione ragionata scevra da ogni sentimentalismo. Nella gran parte dei casi siamo ottenebrati, ci adeguiamo a qualche credo confortante, a un lavoro, a una posizione, a una famiglia da mantenere, e viviamo nell'oscurità della sicurezza. Quando iniziamo a osservarla autonomamente, dobbiamo aver già visto come, crescendo di pari passo alla maturazione dell'organismo fisico, la mente segua un graduale declino. Accettiamo tale disintegrazione, tale deterioramento, senza esserne consapevoli. Quando ce ne accorgiamo, ciò scatena un terribile conflitto: come conservare la mente e proteggerla dal suo declino, dal suo continuo disfacimento? Forse non ci siamo mai chiesti se la mente abbia bisogno di tale declino? Probabilmente nel porci tale domanda non abbiamo mai scoperto se sia possibile arrestarne il deterioramento. Dopotutto, il declino della mente, il deterioramento della sensibilità, l'irrigidimento di ogni nostra osservazione non sono altro che la morte, non vi pare? Quindi non dovremmo forse scoprire se sia possibile mantenere all'infinito la qualità della mente, in modo che non conosca deterioramento? Quando uso la parola ‘mente' mi riferisco anche al cervello, alla mente nel suo complesso, non soltanto alla capacità di

acquisire una determinata tecnica e di funzionare seguendo tale tecnica per il resto della vita, fino alla morte. Uso la parola ‘mente' per indicare non solo la mente cosciente, ma anche l'inconscio, compreso il cervello, con tutte le sue reazioni, il cervello che pensa, che agisce, che si irrita, che reagisce a tutte le tensioni nervose. Invecchiando osserviamo che tutto ciò comincia a declinare. Consideriamo per esempio gli anziani, oppure i vecchi politici; osserviamo come persino i giovani desiderino inserirsi nella corrente di un determinato pensiero e prendere a seguirla. Credo quindi che sia estremamente importante scoprire se sia possibile mantenere la chiarezza dell'osservazione, effettivamente, non a livello teorico, ma nel senso del presente vivente, del presente attivo. Uso il termine ‘presente' non nel senso del tempo in termini di domani o ieri o adesso. Il presente attivo è sempre presente: non ha né domani né ieri. Non dovete pensare che potrete disporre di quest'energia attiva, vitale in un domani; dovete essere consapevoli del presente attivo con ogni vostra capacità, non solo capacità tecnologica ma anche le capacità estetiche, gli affetti, le sofferenze, i dolori, le frustrazioni, le ambizioni, i fallimenti e l'agonia più disperata. Possiamo essere consapevoli di tutto ciò e mantenere un'osservazione limpida e un'investigazione innocente? Se non ci è possibile, qualsiasi azione compiamo non ha più nessun significato vitale, diventa meccanica. Vi invito a osservare la vostra mente. Non state ascoltando chi vi parla, non fatevi intrappolare dalle sue parole. Chi vi parla non sta facendo altro che descrivere, e ciò che è descritto non è la realtà. La parola non è la cosa; la parola ‘albero' non è la realtà, che è l'albero. Se osservate l'albero, la parola conta ben poco. Ci stiamo ponendo una domanda fondamentale, e dobbiamo lavorarci sino a scoprire da soli la risposta. La domanda è la seguente: è possibile che la mente non perda mai la sua chiarezza, la sua capacità di ragionare (non in base a un determinato pregiudizio, a una

particolare fantasia, opinione o conoscenza) e si mantenga in uno stato d'equilibrio, senza che ci sia alcun angolo oscuro, inesplorato o in putrefazione? È possibile? Per scoprirlo dobbiamo essere consapevoli delle cause del declino. Fondamentalmente sto impiegando la parola ‘causa' per indicare l'origine dell'ottundimento mentale. Scoprendo la causa, non si libera ciò non pertanto la mente. È possibile scoprire la causa della propria malattia, ma occorre anche fare qualcosa in merito, per esempio andare da un medico, oppure farsi operare; occorre agire. Tuttavia spesso riteniamo che sia sufficiente aver scoperto la causa per risolvere l'intera questione. Ecco perché ci ripetiamo all'infinito. La ripetizione è uno dei fattori del deterioramento: il processo della ripetizione, la formazione delle abitudini e il vivere confinati in tali abitudini. Quindi scoprire la causa non libererà la mente dal fattore del deterioramento. Uno dei principali fattori di deterioramento è l'imitazione, l'imitazione psicologica; non mi riferisco all'indossare una maglia o un cappotto, o ad andare in ufficio, o ancora a imparare una determinata tecnica per poi ripeterla; sarebbe troppo superficiale. Si tratta invece del meccanismo mentale attraverso cui si formano le abitudini, il quale, a livello psicologico, si esprime nei credi, nei dogmi e nelle opinioni. Se prestate attenzione, scoprirete che la mente opera basandosi sulle abitudini. Segue tale prassi perché essenzialmente teme di non essere al sicuro. Ecco perché la paura è uno dei veri fattori del deterioramento; intendo la paura psicologica, non la naturale paura che ci spinge a proteggerci per non essere morsi da un serpente, che è tutta un'altra faccenda. In realtà una delle nostre difficoltà è che ci accontentiamo sempre delle risposte ovvie, e che poniamo sempre domande ovvie. Prendiamo la questione della semplicità: ‘essere semplici'. La nostra risposta immediata, che è assolutamente ovvia, insulsa e banale è: accontentati di due ricambi di biancheria e di un pasto al giorno. A quel punto si

dovrebbe essere davvero molto semplici. Ma non si tratta affatto di semplicità, anzi rasenta l'esibizionismo e l'accettazione tradizionale di ciò che significa essere semplici. La semplicità è qualcosa di completamente diverso. Essere semplici significa possedere una mente limpida, priva di conflitti, di ambizioni, incorruttibile dai propri desideri. Tuttavia l'ovvietà ci accontenta sin troppo facilmente. Diciamo che qualcuno è santo perché conduce una vita estremamente semplice, si nutre una sola volta al giorno e ha soltanto due vestiti. In tal modo pensiamo di aver risolto la questione della semplicità. Ma forse interiormente quella persona vive un inferno. Un uomo che si trova in uno stato conflittuale, per quanto santo possa essere, non è semplice, e non può neppure definirsi religioso. Se vogliamo scoprire quali siano i fattori della degenerazione, non dobbiamo accontentarci di domande e risposte ovvie. Dobbiamo anzi metterle da parte e procedere, demolendo finché non giungiamo al nocciolo della questione. Ciò richiede una grande energia, e tale energia può essere fruibile solo a patto che non ci occupiamo di ciò che accadrà alla nostra vita una volta ottenuta la semplicità. Per scoprire i fattori di deterioramento dobbiamo investigare, dobbiamo porci una domanda fondamentale: la nostra mente può vivere senza abitudini, senza conformarsi a nulla? Ciò significa indagare meticolosamente il tema dell'autorità, non solo l'autorità che ci viene imposta, ma anche l'autorità delle nostre esperienze, della conoscenza, delle visioni, eccetera. È così che iniziamo a renderci conto che il deterioramento è presente laddove c'è un conflitto di qualsiasi genere, a qualsiasi livello, conscio o inconscio. Spesso la nostra vita è un conflitto orrendo, irresolubile, senza via d'uscita, un conflitto interminabile. Quindi il punto è se le abitudini, i conflitti e l'imitazione possano cessare, non in un futuro remoto, non quando moriamo, ma ora, nel presente attivo. Per imitazione non intendo l'imitazione superficiale, ma

quell'imitazione profondamente radicata, psicologica, che viene definita metodo, che è un conformarsi a una disciplina, a un modello; per esempio, il modello induista, quello americano, quello russo, quello cattolico eccetera. Tale imitazione si manifesta soltanto quando c'è la necessità, la ricerca della comodità nella sicurezza, la sicurezza psicologica. Cerchiamo tale sicurezza interiormente, e quindi non c'è alcuna sicurezza esterna per nessuno di noi. Se ci riflettete, scoprirete quanto sia vero. Il desiderio di essere al sicuro alimenta la paura, paura di vivere e paura di morire. La paura non è qualcosa di astratto. Esiste, e ci segue come un'ombra. È presente in ogni minuto del giorno; può trattarsi di paura del proprio capo, della moglie, del marito, paura di perdere qualcosa. È con tale paura che cerchiamo di vivere, e di conseguenza non sappiamo cosa sia vivere. Una mente spaventata può vivere? Può costruirsi un rifugio, può cercare di riscaldarsi, di isolarsi, di seguire uno schema, un'illusione religiosa, una fantasia; può vivere di tutto ciò, ma non possiamo definirlo vivere. È questa stessa paura a trasformare la morte in un evento remoto. Allontaniamo la paura della morte creando un grande spazio temporale tra quella realtà e quell'illusione creata dalla paura, che chiamiamo vita. Ecco perché la nostra vita non è né ricca né piena. Non intendo piena di conoscenza, di cultura letteraria; non mi riferisco alla lettura delle ultime pubblicazioni e al commentarle incessantemente. Per ‘vita ricca' intendo una vita in cui ci sia comprensione, limpidezza, acutezza, consapevolezza, vitalità, energia, e una particolare efficienza nell'autosservazione e nella disciplina, così da poter vedere un albero e goderselo, guardare il cielo stellato, osservare gli altri senza invidia. Quindi una tale vita non è una vita piena d'ambizione, di avidità, di culto del successo. Attenzione, quanto vi dico è proprio quello che io intendo. Non sono soltanto parole che ascoltate per poi tornare al vostro vecchio stile di vita. Stiamo parlando di qualcosa di

straordinariamente importante. Deve nascere una nuova generazione, persone nuove, menti nuove, non le vecchie menti morte con le loro paure, la loro corruzione, le nazionalità e i loro meschini sistemi di governo. Dobbiamo portare alla luce un nuovo essere umano, in grado di risolvere l'immenso problema del vivere, e nessun altro lo farà al nostro posto. È nostro dovere farlo, senza attendere le generazioni future, ma subito, vale a dire che dobbiamo renderci conto dell'urgenza della questione. In realtà, quando comprendiamo l'urgenza di qualcosa che deve essere fatto immediatamente, si materializzano tutte le capacità, le energie, l'efficienza. Non c'è bisogno di coltivarle, si manifestano spontaneamente quando si sente l'urgenza di qualcosa, come l'urgenza provocata dalla fame; a quel punto si agisce. Non sappiamo cosa sia vivere, né sappiamo cosa sia morire. Ciò che chiamiamo ‘vivere' è una tortura con qualche piacere occasionale, che è una sensazione: l'essere ben nutriti, mangiare un buon pasto, far l'amore, guidare una bella auto, oppure desiderarlo, o ancora essere invidiosi di chi può farlo, e via dicendo. È questa la nostra vita. Osservatevi, e scoprirete quanto la vita sia diventata qualcosa di orrendo, brutale, privo di amore e di bellezza, privo di attenzione. Ecco cos'è diventata la nostra vita, e ce ne accontentiamo. La sopportiamo. Non diciamo: “Voglio entrarci dentro e scoprire”. Inventiamo ogni genere di ragioni false e fittizie. Per vivere pienamente, totalmente, non è possibile avere un ideale fuori della realtà e vivere qui in questo mondo. Quell'ideale non ha senso, è una finzione. Ciò che conta sono le fatiche quotidiane, l'ansia, le speranze, le paure. Tutto ciò è reale, ed è qualcosa a cui ci abituiamo; è con i ricordi delle nostre torture, delle speranze, delle paure, delle ambizioni, che guardiamo alla morte, che è tanto lontana. E cosa accade? Abbiamo paura della morte e abbiamo paura della vita. Per poter scoprire cos'è la morte ci vuole una mente che non ha paura. Non so se avete mai

osservato quei piloti che volano con quei veicoli straordinari a mille miglia all'ora, e forse più; sono più addestrati di tutti gli yogi messi insieme. Devono affrontare la morte, e quindi ogni loro reazione dev'essere immediata, inconscia. Si addestrano ad affrontare la morte per anni; per sopravvivere devono reagire immediatamente a quanto segnalato dagli strumenti e a ciò che gli viene ordinato. È un modo per non aver paura della morte, per addestrarsi in modo completo, così assoluto da diventare talmente privi di volontà da poter morire per il proprio paese agli ordini di un altro individuo, tanto per citare l'assurdità principale. Poi c'è la morte per suicidio; vale a dire, guardiamo la vita, la vita non ha senso, siamo giunti al limite di tutto e saltiamo giù da un ponte, o ci riempiamo di pillole. C'è poi l'altra via, la cosiddetta 'Via religiosa': abbiamo una fede straordinaria nella reincarnazione, nella resurrezione, e razionalizziamo la morte. Vivremo ancora lo stesso genere di vita ripugnante nella prossima esistenza, con le stesse torture, l'agonia, la disperazione, le bugie, l'ipocrisia. Il nostro credo ci soddisfa, perché ci conforta, almeno temporaneamente, elude la nostra paura. Ora, tutti questi modi di morire sono realmente ordinari, irreali e inattendibili. Stiamo parlando di un diverso modo di morire, ovvero di vivere con la morte. Capite? Vivere con la morte, senza quell'intervallo di tempo tra ciò che siamo e la fine che verrà. Quella fine potrà arrivare tra cinquant'anni, forse tra cento anni; magari i medici e gli scienziati riusciranno ad aggiungere altri cinquant'anni alla durata della vita, ma in ogni caso ci sarà sempre, inevitabile, il momento della fine. Stiamo quindi parlando di vivere deliberatamente con la morte. È quanto intendo proporvi perché si tratta dell'unica via per risolvere la questione della morte nel suo complesso, senza far ricorso alle religioni, agli ideali, alle strutture generate dalla paura e ogni altro genere di accessorio. Perché possiate scoprire cos'è la morte non dev'esserci alcuna distanza tra la morte

e la vostra vita, con tutti i suoi problemi. Dovete comprendere il significato della morte e viverlo in uno stato di piena attenzione, non completamente morti, non ancora morti del tutto. Quella cosa che chiamiamo morte è la fine di tutto ciò che conosciamo. La fine del corpo, della mente, del lavoro, delle ambizioni, di tutto ciò che abbiamo costruito, di tutto ciò che desideriamo fare, di tutto ciò che non abbiamo concluso, di tutto ciò che abbiamo intrapreso. Quando arriva la morte tutto ciò cessa. La realtà è questa: finisce tutto. Cosa succede dopo è tutta un'altra faccenda. Non ha importanza, perché se non c'è più paura non vi interesserà indagare cosa accade dopo la morte. La morte diventa allora qualcosa di straordinario, ma non in modo sadico, anomalo, malsano, perché la morte a quel punto è qualcosa di non conosciuto, e in ciò che non conosciamo c'è un'immensa bellezza. Non sono soltanto parole. Quindi per scoprire il pieno significato della morte, il suo senso, per scoprirne l'immensità, non soltanto la sua immagine stupida, simbolica, deve cessare completamente questa paura di vivere e morire, non solo a livello conscio ma anche a livello inconscio. Molti di noi desiderano morire, lo vogliono, perché la nostra vita è così superficiale, così vuota. Poiché la nostra vita è vuota, cerchiamo di darle un senso, una direzione. Ci chiediamo: “Qual è lo scopo della vita?”. Giacché la nostra stessa vita è così vuota, superficiale, insignificante, inutile, pensiamo di dover avere un ideale in base al quale vivere. È un'assurdità. La paura è all'origine della separazione tra la realtà che chiamiamo ‘morte' e la realtà che chiamiamo ‘Vita'. Cosa significa in pratica, non in teoria? Non stiamo discutendo a livello teorico, non stiamo cercando di formulare semplicemente qualche idea, qualche concetto. Non è questa la nostra intenzione; stiamo parlando di fatti, e se riduciamo i fatti a una mera teoria è a nostro rischio e pericolo. Continueremo a vivere con l'ombra della paura alle spalle, e la nostra vita si concluderà miseramente, così com'è cominciata. Quindi

dobbiamo scoprire come vivere con la morte, non un metodo per riuscirci. Non c'è metodo per vivere con qualcosa che non si conosce affatto. Non è possibile avere un'idea del genere: “Spiegami il metodo, lo metterò in pratica e potrò vivere con la morte”. Non ha alcun senso. Dobbiamo scoprire cosa significa vivere con qualcosa che probabilmente è strabiliante; percepirlo realmente, sentirlo realmente, essere consapevoli di questa cosa chiamata morte, di cui abbiamo tanta paura. Che senso ha vivere con qualcosa che non si conosce? Non so se ci avete mai pensato in questi termini. Credo di no. Avendo paura, vi siete limitati a cercare di evitare la morte, rifiutando di osservarla o aderendo a qualche ideale carico di speranze. Tuttavia dovremmo davvero porci la domanda fondamentale, ovvero scoprire il senso della morte e capire se possiamo vivere con essa come vivremmo con la moglie, i figli, il lavoro, l'ansia. Viviamo con tutto ciò, non vi pare? Viviamo con la noia, con la paura. Possiamo vivere nella stessa maniera con qualcosa che non conosciamo? Per scoprire che senso abbia vivere con la morte, oltre che con quella cosa chiamata vita, vale a dire con il non conosciuto, sino a penetrarlo completamente, dobbiamo morire a tutto ciò che conosciamo. Mi sto riferendo alla conoscenza psicologica, non a cose come la casa o l'ufficio, perché se non le avessimo non potremmo procurarci il denaro per vivere, perderemmo il lavoro e non avremmo da mangiare. Stiamo parlando di morire a tutto ciò a cui si afferra la nostra mente. In realtà vorremmo tanto morire a ciò che ci dà dolore, vorremmo morire agli insulti, mentre ci aggrappiamo alle lusinghe. Vorremmo morire alla sofferenza, ma ci afferriamo con le unghie e con i denti al piacere. Osservate la vostra mente. Siete capaci di morire al piacere, non un bel giorno, ma ora? Perché in realtà con la morte non si può venire a patti, non ci si può mercanteggiare. Dobbiamo morire volontariamente al nostro piacere, il che non implica che dobbiamo diventare

duri, brutali, spaventosi, come uno di quei santi: al contrario, dobbiamo acquisire una grande sensibilità, in rapporto alla bellezza, alla sporcizia, allo squallore, e se siamo sensibili, ci curiamo infinitamente di ogni cosa. È possibile morire alle cose, a ciò che conosciamo di noi stessi? Morire, tanto per fare un esempio davvero superficiale, a un'abitudine, come per esempio bere o fumare, mangiare un determinato cibo, oppure morire all'abitudine del sesso; allontanarsene completamente senza sforzo, senza lottare, senza conflitti, senza dirsi: “Devo smettere”. Se lo facciamo scopriremo che ci siamo lasciati alle spalle la conoscenza, le esperienze, i ricordi di tutto ciò che abbiamo conosciuto, imparato e vissuto. Di conseguenza non avremo più paura, e la nostra mente avrà acquisito una chiarezza sorprendente, in virtù della quale potrà osservare quel fenomeno straordinario che l'umanità ha temuto per millenni, qualcosa con cui tutti noi dobbiamo confrontarci, che è al di fuori del tempo e che nel suo complesso è il non conosciuto. L'unica mente che può osservare in tal modo è una mente libera dalla paura, e quindi libera dal conosciuto, il conosciuto della rabbia, delle ambizioni, dell'avidità, dei nostri piccoli meschini propositi. Ecco cos'è il conosciuto. Dobbiamo morire a tutto ciò, lasciarlo andare volontariamente, liberarcene semplicemente, senza alcun conflitto. È possibile, non si tratta di una teoria. Solo allora la mente ringiovanisce, torna all'innocenza, alla vitalità, e quindi è in grado di vivere con la morte. Vedrete allora che la vita ha un contenuto completamente diverso. Vita e morte non sono più separate: sono un'unica cosa, perché per riuscire a vivere stiamo morendo in ogni istante del giorno. Per poter vivere dobbiamo morire ogni giorno; altrimenti non faremo altro che continuare a ripeterci come un disco, ancora, ancora e ancora. Se riusciremo a gustare tutto ciò, non grazie al palato di qualcun altro, ma con il nostro palato, con tutto il nostro essere, e non soltanto in qualche rara

occasione, ma quotidianamente, nella veglia come nel sonno, ci renderemo conto da soli, senza che nessuno debba dircelo, che vivere realmente, non nelle parole e nei simboli, è qualcosa di straordinario, vivere con la morte, vivere istante dopo istante in un mondo in cui non c'è il conosciuto, ma sempre la libertà dal conosciuto. Solo una mente del genere potrà scoprire cosa sia la verità, cosa sia la bellezza, e che cos'è che procede dall'infinito all'infinito.

Amsterdam, 11 maggio 1969

Poi c'è la questione della morte, che è qualcosa che abbiamo attentamente allontanato da noi come qualcosa che accadrà in futuro, un futuro che può essere tra cinquant'anni o domani. Abbiamo paura di arrivare alla fine, di arrivare fisicamente alla fine e di essere separati dalle cose che possediamo, per cui abbiamo lavorato, di cui abbiamo fatto esperienza: dalla moglie, dal marito, dalla casa, dai mobili, dal nostro giardinetto, dai libri e dalle poesie che abbiamo scritto o che volevamo scrivere. Abbiamo paura di lasciar andare tutto ciò perché siamo le nostre cose, siamo il quadro che possediamo; se siamo capaci di suonare il violino, siamo quel violino. Essendoci identificati con tutto ciò, siamo tutto ciò e niente di più. Avete mai osservato le cose in questi termini? Noi siamo la nostra casa, con le sue imposte, i letti, i mobili che abbiamo pulito con cura per anni, e che possediamo. Ecco ciò che siamo. Se togliamo tutto ciò, non siamo nulla. Ed ecco ciò di cui abbiamo paura: non essere nulla. Non è ben strano che per quarantanni continuiamo ad andare in ufficio, e quando un bel giorno smettiamo ci viene un attacco di cuore e moriamo? Siamo l'ufficio, l'archivio, il dirigente o il commesso, o qualsiasi altro ruolo ricopriamo; siamo tutto ciò, e niente di più. Poi abbiamo un sacco di idee in merito a dio, alla bontà, alla verità, a come dovrebbe essere la società, ed è tutto. Qui sta la sofferenza. Comprendere che siamo noi tutto questo comporta un grande dolore, ma

ancor più doloroso è che non ce ne accorgiamo. Scoprirlo e capire cosa significa è morire. La morte è inevitabile. Ogni organismo vivente deve morire. Ma noi abbiamo paura di lasciar andare il passato. Noi siamo il passato. Siamo il tempo, la sofferenza e la disperazione; di quando in quando percepiamo la bellezza, sperimentiamo la fioritura della bontà o una profonda tenerezza, ma è sempre qualcosa di passeggero, che non rimane. Giacché abbiamo paura della morte, diciamo: “Potrò vivere ancora una volta?”. Ciò equivale a continuare la battaglia, il conflitto, l'infelicità, il possesso delle cose e dell'esperienza che abbiamo accumulato. Non c'è parte dell'Oriente in cui non si creda nella reincarnazione. Ci piacerebbe vedere reincarnato ciò che siamo, ma ciò che siamo è confusione, disordine, disagio. Inoltre la reincarnazione implica che rinasceremo in un'altra esistenza, e quindi ciò che conta è ciò che facciamo ora, oggi, non come vivremo nella prossima vita, ammesso che ce ne sia una. Se davvero rinasceremo, ciò che conta è come viviamo oggi, perché solo oggi possiamo seminare la bellezza, oppure la sofferenza. Invece chi crede con fervore nella reincarnazione non sa come comportarsi; se si preoccupasse davvero della propria condotta non si curerebbe del domani, perché il bene sta nell'attenzione al qui e ora. Morire fa parte del vivere. Non possiamo amare senza morire, morire a tutto ciò che non è amore, morire a tutti quegli ideali che non sono altro che la proiezione dei nostri desideri, morire al passato, alle esperienze, in modo da sapere cosa significhi l'amore e quindi cosa significhi la vita. Così vivere, amare e morire sono la stessa cosa, che consiste nel vivere pienamente, completamente, ora. Allora c'è un'azione che non è contraddittoria, che porta con sé sofferenza e dolore; c'è vita, amore e morte, e in tutto ciò c'è azione. Tale azione è ordine. Se si vive in tal modo, e dovremmo farlo, non solo qualche volta, ma ogni giorno, ogni istante, è possibile raggiungere l'ordine sociale; a quel punto gli uomini saranno uniti, e i governi saranno

amministrati dai computer, non dai politici con le loro ambizioni e i loro condizionamenti. Quindi vivere è amare ed è anche morire.

Bombay, 24 febbraio 1965

C'è un rampicante, credo che si chiami convolvolo, i cui fiori sono di un azzurro straordinario, oppure di un viola intenso con un tocco di malva, o ancora di un bianco particolare; sono colori che solo un fiore può avere. Solo i fiori hanno colori simili. Questi fiori a forma di tromba fioriscono la mattina e nel giro di poche ore sono già morti. Dovreste averli già visti. Da morti sono quasi altrettanto belli che nella piena fioritura. Restano aperti per poche ore e poi muoiono, e nella loro morte non perdono la qualità tipica di un fiore. Noi esseri umani viviamo per trenta, quaranta, sessanta o ottanta anni in una condizione gravemente conflittuale, infelice, con solo qualche piccolo piacere passeggero, e moriamo piuttosto miseramente senza alcuna gioia nel cuore, cosicché nella morte siamo brutti quanto nella vita. Vi parlerò del tempo, della sofferenza e della morte. Penso che sia ben chiaro che non stiamo parlando di idee ma soltanto della realtà. Quel fiore, che sboccia in tutta la sua bellezza, aggraziato, con un profumo delicato, è qualcosa di reale. Ed è reale anche la sua morte, dopo poche ore soltanto, non appena si alza il vento e sorge il sole, e anche la sua bellezza nel morire è reale. Quindi tratteremo della realtà, non delle idee. Se avete un pò d'immaginazione potete visualizzare il colore di quei fiori. Create un'immagine, cercate di formulare un'immagine di quel rampicante con i suoi colori delicati, con i fiori dalla tonalità soave, straordinariamente belli. Tuttavia questa vostra immagine, questa vostra idea del rampicante, nonché le vostre sensazioni in merito, non sono affatto il rampicante. Il rampicante con i suoi fiori è una realtà. Ogni nostra concettualizzazione del fiore, per quanto sia anch'essa un fatto, non è reale. Non possiamo

entrare realmente in contatto con un fiore tramite un'idea. Penso che ciò debba essere ben tenuto a mente: stiamo trattando i fatti, non le idee; non sarebbe possibile entrare in contatto intimo, diretto e concreto con un fatto attraverso un'idea. La morte non può essere sperimentata. Non possiamo entrare direttamente in contatto con essa attraverso un'idea. Di solito viviamo di idee, di formule, di concetti, di ricordi, e quindi non entriamo mai in contatto con nulla. Siamo prevalentemente in contatto con le nostre idee, ma non con i fatti. Vi parlerò del tempo, della sofferenza e di quello strano fenomeno chiamato ‘morte'. Possiamo interpretare tutto ciò sia in termini di idee, di conclusioni, sia entrare in diretto contatto con la questione del tempo e della sua dimensione. Possiamo entrare in diretto contatto con la sofferenza, vale a dire con una sensazione di incredibile dolore. E possiamo entrare in contatto anche con quel fenomeno chiamato ‘morte'. Possiamo entrare in diretto contatto con il tempo, la sofferenza, l'amore e la morte, oppure trattarli come una serie di conclusioni, o delle spiegazioni, come per esempio l'inevitabilità della morte. Le spiegazioni, le conclusioni, le opinioni, i credi, i concetti e i simboli non hanno nulla a che vedere con la realtà, la realtà del tempo, la realtà della sofferenza e la realtà della morte e dell'amore. Se avete semplicemente intenzione di vivere, oppure di osservare, di entrare in contatto (o di sperare di entrare in contatto) con la dimensione del tempo, della sofferenza e della morte attraverso le vostre concettualizzazioni e le vostre opinioni, allora tutto quanto verrà detto non avrà il benché minimo significato. In realtà, non ascolterete affatto: sentirete soltanto le parole, ed essendo legati alle vostre idee, alle vostre conclusioni e opinioni, non ci sarà vero contatto. Per ‘contatto' intendo, per esempio, che posso toccare questo tavolo, sono in diretto contatto con il tavolo. Tuttavia non sono in contatto con il tavolo se ho idee in merito a come dovrei toccarlo. È l'idea stessa che mi impedisce di entrare

direttamente, intimamente e vigorosamente in contatto. Se non siete in diretto contatto con ciò che viene detto, continuerete a sprecare la vostra vita. È questa vita che dobbiamo vivere. Non stiamo parlando della prossima vita; ci arriveremo poi. È questa vita che dobbiamo vivere. Finora l'abbiamo sprecata, non ha avuto alcun significato. Siamo vissuti nel tormento, nell'infelicità, nel conflitto, e via dicendo, senza mai essere in contatto con la vita stessa. Io penso che sarebbe davvero un peccato se continuassimo a restare in contatto con le idee invece che con i fatti. Parleremo del tempo. Non so se avete mai pensato a quella cosa chiamata ‘tempo' (non astrattamente, non in quanto idea, non in quanto definizione), se siete mai entrati in effettivo contatto con il tempo. Quando avete fame, siete in diretto contatto con la fame. Tuttavia cosa dovreste mangiare, quanto dovreste mangiare, e il piacere che deriva dal nutrirsi, queste sono solo idee. La realtà è una cosa, l'idea è un'altra. Quindi per comprendere questo straordinario problema del tempo dovete essere in intimo contatto con esso, non tramite idee e conclusioni, ma intimamente, direttamente, un'enorme intimità con il tempo. A quel punto potrete penetrarne la natura e rendervi conto se la mente possa liberarsi del tempo. Ovviamente si pone la questione del tempo dell'orologio, del tempo cronologico. È ovvio che questo tipo di tempo è necessario. Ha a che fare con la memoria, la pianificazione, la progettazione, eccetera. Non è di questo tempo che parliamo, del tempo cronologico delle nostre giornate. Parleremo di quel tempo che non è indicato dall'orologio. Noi non viviamo soltanto nella dimensione del tempo cronologico, viviamo molto più in base a un tempo che non è quello dell'orologio. Per noi il tempo non cronologico è assai più importante e significativo del tempo dell'orologio. Intendo dire che, per quanto il tempo cronologico abbia la sua importanza, ciò che più conta, che più significa e più vale per la maggior parte della gente è il tempo psicologico,

il tempo quale continuità, il tempo come ieri, come migliaia di giorni trascorsi, e di tradizioni; il tempo non solo come presente ma anche come futuro. Quindi c'è il tempo del passato, ovvero della memoria, della conoscenza, della tradizione, dell'esperienza, dei ricordi, e c'è il presente, che costituisce il punto di passaggio tra lo ieri e il domani, la cui forma è modellata e controllata dal passato attraverso il presente. È questo ciò che più conta per noi, non il tempo dell'orologio. Ha un significato immenso ed è in tale dimensione temporale che viviamo. Viviamo con un passato che è in conflitto con il presente e che crea il domani. È qualcosa di ovvio. Non c'è nulla di complesso in tutto ciò. Dunque, c'è il tempo come continuità, e c'è il tempo del futuro e del passato; il passato modella il nostro pensiero, le attività, le prospettive, ed in tal modo condiziona il futuro. Usiamo il tempo per evolverci, per ottenere, per giungere gradualmente al cambiamento. Usiamo il tempo perché siamo pigri e indolenti, perché non abbiamo scoperto un modo per trasformarci istantaneamente, oppure perché un cambiamento immediato e le sue conseguenze ci spaventerebbero, e diciamo: “Cambierò gradualmente”. Quindi usiamo il tempo per posticipare, per ottenere gradualmente ciò che vogliamo, per cambiare. Abbiamo bisogno del tempo dell'orologio per imparare una tecnica; per imparare una lingua servono diversi mesi. Tuttavia facciamo uso del tempo, quello psicologico, non quello cronologico, per cambiare, e quindi introduciamo la gradualità del processo: “Pian piano ci arriverò, lo realizzerò. Ora sono questo e col tempo diventerò quello”. Il tempo è un prodotto del pensiero. Se non pensassimo al domani e non ci preoccupassimo neppure di analizzare il passato, vivremmo nel presente. Non ci sarebbe né futuro né passato; vivremmo completamente ogni nostro giorno, dedicando a ciascun giorno la piena, massima e più ricca attenzione. Poiché non sappiamo affatto come vivere così totalmente, completamente, in pienezza, con tale insistenza

sull'ora, sull'oggi, sul compiere subito una trasformazione, abbiamo inventato l'idea del domani: “Cambierò domani, lo farò. Mi adeguerò domani”. E così via. Il pensiero crea il tempo psicologico, e origina anche la paura. Fate attenzione, per favore. Se non lo capite ora, non lo capirete neppure alla fine. Le mie saranno solo parole, e non vi resterà nulla tra le mani. Di solito abbiamo paura: paura del medico, delle malattie, di non ottenere ciò che vogliamo, di restare soli, di invecchiare, di diventare poveri. Si tratta di paure esteriori. Poi c'è una pletora di paure interiori: paura dell'opinione pubblica, della morte, di restare completamente soli e dover quindi affrontare la vita senza un partner, paura della solitudine, paura di non giungere a ciò che chiamiamo ‘dio'. Gli uomini hanno infinite paure. E poiché hanno paura si rifugiano in un sistema, rozzo o raffinato che sia, oppure razionalizzano le loro paure, o ancora sviluppano una nevrosi, perché non possono né capirle né risolverle. A volte rifuggono completamente le paure identificandosi in attività sociali, riforme, iscrivendosi a un partito politico, eccetera. Attenzione, non si tratta di idee ma di ciò che accade realmente in ognuno di noi. Spero quindi che non stiate semplicemente ascoltando le mie parole, ma che attraverso tali parole possiate osservare voi stessi. Osservare voi stessi non attraverso le idee ma entrando in contatto diretto con la realtà del vostro aver paura (che è qualcosa di assolutamente diverso dall'idea di avere paura). Se non comprendiamo la natura della paura e non ce ne liberiamo completamente, le nostre divinità, le vie di fuga, le nostre attività sociali, e via dicendo, non avranno alcun significato, perché resteremo comunque poveri esseri umani che sfruttano e distruggono, senza riuscire a venire a capo delle loro paure. Un essere umano nevrotico afflitto da innumerevoli paure porterà sempre nel suo agire i semi della distruzione e del deterioramento, poiché ogni sua azione, per quanto positiva possa essere, costituirà sempre una fuga dalla realtà. Di solito abbiamo paura, celiamo molti

timori nel profondo del cuore, e avendo paura, cerchiamo una via di fuga. Sfuggire alla realtà implica che l'oggetto da cui stiamo scappando diventa più importante della realtà stessa. È chiaro? Per esempio, ho paura, ho cercato di aggirare la paura bevendo, andando in chiesa, rifugiandomi in dio, eccetera; ora dio, la chiesa o il bar diventano assai più importanti della paura stessa. Proteggo dio, la chiesa e il bar con più vigore, perché per me sono diventati straordinariamente importanti: sono simboli che mi assicurano la possibilità di sfuggire alla paura. La chiesa, dio, il nazionalismo, l'impegno politico, le formule personali diventano molto più importanti della soluzione della paura. Quindi se non riesco a sciogliere completamente la paura, non mi sarà possibile comprendere cos'è la paura, cos'è l'amore o cos'è la sofferenza. Perché una mente possa essere realmente religiosa, prendersi davvero cura della società ed essere creativa, deve aver completamente eliminato, compreso o risolto il problema della paura. Se siamo preda di paure d'ogni genere, sprecheremo la vita, perché la paura comporta oscurità. Non so se vi siete accorti di cosa capita quando abbiamo paura di qualcosa. Il sistema nervoso, il cuore e le altre parti dell'organismo si tendono, si irrigidiscono e si lasciano prendere da quell'emozione. Lo avete mai notato? C'è anche una paura psicologica, oltre alla paura fisica, ed è assai più rilevante. La paura fisica, che è una reazione fisica di carattere autoprotettivo, è qualcosa di naturale. Se ci imbattiamo in un serpente, fuggiamo o saltiamo: si tratta di una paura naturale, motivata dall'autoconservazione. In realtà non è realmente ‘paura', è un mero reagire per sopravvivere, e non è paura perché c'è il riconoscimento di un pericolo, dal quale ci si allontana. Non ci stiamo riferendo tanto alla paura fisica, quanto alla paura che è stata creata dal pensiero. Vediamo dunque di approfondire la questione. Seguitemi passo dopo passo, altrimenti non ne verrete a capo. Entreremo in contatto diretto con la paura, non con

l'oggetto della nostra paura. Ciò di cui abbiamo paura è un'idea, mentre la paura in sé e per sé non è un'idea. Supponiamo che io abbia paura dell'opinione pubblica, o della morte, come accade alla maggior parte della gente, sia vecchi sia giovani. Non importa di che cosa ho paura, un esempio vale l'altro. La paura esiste soltanto in relazione a qualcosa, non può esistere indipendentemente da qualcosa. Ho paura dell'opinione pubblica, ho paura della morte, ho paura del buio, ho paura di perdere il lavoro. Quindi la paura sorge sempre in rapporto a qualcos'altro. Supponiamo che io abbia paura della morte. Ho visto la morte. Ho visto cremare i cadaveri. Ho visto una foglia staccarsi e cadere a terra. Ho visto molte cose morire. Di conseguenza ho paura della morte, di cessare di esistere. Quindi c'è paura in relazione alla morte, alla solitudine, a dozzine di altre cose. Come posso considerare tale paura, entrare in contatto con essa così come entro in contatto con un tavolo? Mi sono spiegato? Sto parlando di entrare in contatto diretto con la paura. Vorrei che provaste a farlo, invece di limitarvi ad ascoltare; vorrei che provaste a entrare in diretto contatto con quell'emozione, con ciò che chiamiamo ‘paura'; ma quella parola, quel pensiero, quell'idea, non devono essere l'oggetto della vostra analisi. D'accordo? È così: se voglio entrare in contatto con qualcuno, devo toccare la sua mano, devo tenerla tra le mie mani. Ma se ho delle idee su questa persona, pregiudizi, cose che mi piacciono e che non mi piacciono, come potrò mai stabilire un vero contatto, pur stabilendo un contatto fisico? Anche se terrò la sua mano tra le mie, l'immagine, l'idea, il concetto che mi sono fatto su quella persona mi impedirà di stabilire un contatto diretto. Analogamente, per entrare in diretto contatto con la paura, con la nostra particolare paura conscia o inconscia, dobbiamo toccarla davvero, senza passare attraverso l'idea di paura. Dovremmo quindi comprendere, innanzitutto, come le idee interferiscano con il contatto. Quando si comprende che

l'idea interferisce con il contatto, non si combatte più l'idea stessa. Una volta compresa l'idea (che può essere un'opinione, una formula, eccetera) siamo in diretto contatto con la paura, e non c'è alcuna via d'uscita, né verbale, né concettuale, nessuna opinione o conclusione o altra via di scampo. Se siamo in contatto con la paura, così come ho spiegato, possiamo renderci conto che la paura in realtà scompare completamente, come potrete constatare anche nel momento stesso in cui ne discutiamo. La mente deve liberarsi da ogni genere di paura, non solo le paure più nascoste ma anche quelle palesi, quelle di cui siamo ben coscienti. Solo allora potremo guardare quella cosa che chiamiamo sofferenza. In realtà l'uomo ha convissuto con la sofferenza per migliaia, milioni di anni. Abbiamo convissuto con la sofferenza senza mai sciogliere i suoi nodi. Ne abbiamo fatto un oggetto di culto, una sorta di passaporto per l'illuminazione, oppure l'abbiamo evitata. Mettiamo la sofferenza su un piedistallo, dopo averla identificata simbolicamente con una persona, oppure la razionalizziamo, o ancora cerchiamo di sfuggirla. Tuttavia la sofferenza non ci lascia mai. Per sofferenza intendo la sensazione legata alla perdita di qualcuno, la sofferenza del fallimento, la sofferenza generata dalla constatazione della propria inefficienza e incapacità, la sofferenza che si prova quando nel proprio cuore non c'è amore, quando si vive completamente assorbiti nella dimensione della propria piccola e meschina coscienza. C'è la sofferenza causata dal perdere qualcuno che si pensava di amare. Tale sofferenza ci appartiene giorno e notte, non ce ne liberiamo mai, non ha mai fine. Oltre a ciò, una mente appesantita dalla sofferenza diventa insensibile, si chiude su se stessa; non prova affetto né simpatia, potrà magari scambiare qualche convenevole, ma in realtà, nel profondo del cuore, non c'è empatia, non c'è affetto, non c'è amore. La sofferenza genera poi autocommiserazione. È un peso che la maggior parte di noi si trascina appresso per tutta la vita, senza

sembrare capace di liberarsene. Inoltre c'è la sofferenza del tempo. È chiaro? Anche questa sofferenza è un fardello che portiamo con noi sino alla fine dei nostri giorni, senza mai riuscire a liberarcene. C'è una sofferenza ancora maggiore: convivere con qualcosa che non comprendiamo, che divora il nostro cuore, la nostra mente, che oscura la nostra vita. C'è la sofferenza della solitudine, il ritrovarsi completamente soli, isolati, senza compagnia, tagliati fuori dal mondo, destinati a manifestare nevrosi, malattie mentali e disturbi psicosomatici. C'è una sofferenza enorme, che non è confinata a un unico individuo, ma che è la sofferenza di tutta la razza umana. Come possiamo liberarci dalla sofferenza? Dobbiamo liberarcene proprio come ci si libera della paura. Possiamo inventarci un futuro, ma non c'è un futuro per chi vive con intelligenza, per chi è sensibile, vivo, giovane, vitale e innocente. Quindi dobbiamo liberarci dalla paura, dobbiamo porre fine alla sofferenza. Metter fine alla sofferenza vuol dire entrare in contatto con tale sensazione straordinaria, privi di autocommiserazione, di opinioni, di formule e di spiegazioni; entrare in diretto contatto con essa, proprio come si entrerebbe in contatto con un tavolo. Mettere da parte le nostre idee ed entrare in contatto diretto è una delle cose più difficili. Poi c'è il problema della morte, che implica il problema della vecchiaia. Sappiamo bene che la morte è inevitabile, che giunge inevitabilmente con la senilità, la vecchiaia, la malattia, gli incidenti. Sebbene gli scienziati stiano cercando di prolungare la soglia di sopravvivenza di un'altra cinquantina d'anni, la morte sarà sempre inevitabile. Dio solo sa perché vogliano prolungare quest'esistenza agonizzante! Ma è quello che tutti vogliamo. Per comprendere la morte, occorre entrare in contatto con la morte stessa; ciò richiede una mente priva di paura, una mente che non pensi in termini di tempo, che non viva nella dimensione del tempo. Abbiamo collocato la morte alla fine della vita, è laggiù, lontana, in qualche punto non specificato, e continuiamo a sforzarci di

allontanarla il più possibile, il più lontano possibile. Sappiamo che la morte c'è, ecco perché ci inventiamo l'aldilà. Affermiamo: “Ho vissuto, ho costruito una personalità, ho fatto determinate cose. Tutto ciò finirà con la morte? Ci dev'essere un futuro”. Il futuro, ciò che viene dopo la vita, la reincarnazione, costituiscono una fuga dalla realtà dell'oggi, dalla realtà dell'essere in contatto con la morte. Pensate alla vostra vita. Che cos'è? Guardatela bene davvero questa vostra vita che vorreste prolungare! Che cosa è? Una lotta costante, una perpetua confusione, con occasionali sprazzi di piacere, e poi noia, sofferenza, paura, agonia, disperazione, gelosia, invidia e ambizione. È questa la realtà della vostra vita: malattie, meschinità, eccetera. Ed è questa la vita che vorreste prolungare oltre la morte! Ma se credete nella reincarnazione, come sareste tenuti a fare, in base a quanto dicono i testi sacri, ecco che ciò che conta è cosa siete ora. Cosa siete ora condizionerà il vostro futuro. Ciò che siete, che fate, che pensate, che sentite, il modo in cui vivete, tutto ciò conta enormemente. Se invece non credete nella reincarnazione, non resta altro che questa vita, e allora ciò che fate, che pensate e che sentite acquisisce un valore incredibile. Diventa straordinariamente importante se siete o non siete degli sfruttatori, se amate, se provate determinate emozioni, se in voi c'è spazio per la bellezza e la sensibilità. Tuttavia per poter vivere tutto ciò bisogna aver capito la morte, e non si può capirla collocando la morte in un punto remoto alla fine della propria esistenza, un'esistenza piena di dolore, di paura, di disperazione e di incertezza. Quindi dobbiamo avvicinarci alla morte, vale a dire, dobbiamo morire. Sapete cosa vuol dire morire? Avete già avuto modo di vedere la morte. Avete visto un cadavere portato sulla pira funeraria per essere distrutto. Avete visto la morte. Generalmente la gente ha paura della morte. La nostra morte è come la morte del fiore, come la morte del convolvolo con tutti i suoi fiori. Nella sua bellezza, nella sua delicatezza, muore senza

rimpianti, senza discutere; giunge semplicemente all'estinzione. Noi invece sfuggiamo la morte attraverso il tempo, grazie al quale affermiamo che è ‘là'. Pensiamo: “Vivrò ancora qualche anno, e poi rinascerò nuovamente”, oppure “Questa vita è l'unica vita che mi sia concessa, e quindi voglio trarne il massimo profitto: voglio divertirmi a più non posso, voglio che sia un grande spettacolo”. Ecco perché non entriamo mai in contatto con quella cosa straordinaria chiamata ‘morte'. Morte vuol dire morire a ogni cosa del passato, morire al nostro piacere. Avete mai provato a morire al piacere, senza discutere, senza dovervi persuadere, senza doverlo fare, in modo non coattivo? È inevitabile, prima o poi morirete. Ma avete mai provato a morire oggi, naturalmente, con gioia, al vostro piacere, ai ricordi, all'odio, alle ambizioni, alla necessità di fare soldi? Alla vita non chiedete altro che soldi, una posizione, il potere e l'invidia degli altri. Potete morire a tutto ciò, potete morire a ogni cosa conosciuta, naturalmente, senza discutere, senza spiegazioni? Vorrei che ricordaste che non state semplicemente ascoltando alcune parole e concetti, ma che dovreste realmente entrare in contatto con una forma di piacere, per esempio il piacere sessuale, e morire a esso. In ogni caso è ciò che vi capiterà. Morirete, e quindi morirete a qualsiasi cosa conoscete, al vostro corpo e alla vostra mente, alle cose che avete costruito. Allora voi dite: “È tutto qui? Tutta la mia vita finirà con la morte?”. Tutto ciò che avete fatto, l'impiego, i libri, la conoscenza, le esperienze, i piaceri, gli affetti, la famiglia, tutto ciò si concluderà nella morte. È proprio davanti ai vostri occhi. Potete morire a tutto ciò ora, altrimenti vi toccherà inevitabilmente quando arriverà il momento. Solo un individuo intelligente che comprende appieno tale questione può definirsi una persona religiosa. La persona che prende i voti di sannyasi, che si lascia crescere la barba, che si reca al tempio e sfugge alla vita non è una persona religiosa. Può essere definita tale solo quella

persona che muore ogni giorno e rinasce ogni giorno. La sua mente è giovane, vitale e innocente. Fatelo! Lasciatevi morire al vostro dolore, al vostro piacere, alle cose che tenete nascoste nel profondo del cuore, e vedrete che la vostra vita non sarà sprecata. Scoprirete qualcosa di incredibile, che nessun altro è riuscito a scorgere. Non si tratta di una ricompensa. Non c'è nessuna ricompensa. Potete morire di vostra volontà, oppure inevitabilmente, quando vi capiterà. Dovreste morire naturalmente, ogni giorno, proprio come un fiore che sboccia, ricco, pieno e poi muore; quindi dovreste morire a tale ricchezza, a tale bellezza, a tale amore, esperienza e conoscenza. Se potete morire a tutto ciò ogni giorno, rinascete, e quindi la vostra mente è rinnovata. Abbiamo bisogno di una mente giovane, perché senza una mente giovane non possiamo sapere cosa sia l'amore. Se non moriamo, l'amore è soltanto un ricordo, il nostro amore è preda dell'invidia e della gelosia. Dobbiamo morire ogni giorno, a ogni cosa conosciuta, all'odio, agli insulti, alle lusinghe. Se moriamo a tutto ciò scopriremo che il tempo non ha alcun senso. A quel punto non c'è più domani, c'è solo un presente che è al di là dello ieri, dell'oggi e del domani. È solo nel presente che possiamo trovare l'amore. Un essere umano privo di amore non può avvicinarsi alla verità. Senza amore, potremo fare qualsiasi cosa, sacrificarci, votarci al celibato, lavorare in campo sociale, sfruttare, ma nulla avrà significato. Non possiamo amare se non sappiamo morire ogni giorno ai nostri ricordi. L'amore non è un ricordo, è qualcosa di vivo. Una cosa viva è movimento, e il movimento non può essere rinchiuso nelle parole, nei pensieri o in una mente che è sempre concentrata su se stessa. Solo una mente che ha compreso il tempo, che ha posto fine alla sofferenza e non ha paura, potrà sapere cos'è la morte. E una mente del genere conoscerà anche la vita.

Gstaad, 23 agosto 1961

La meditazione è quell'attenzione in cui c'è una consapevolezza irrinunciabile del movimento di tutte le cose, il gracchiare dei corvi, la sega elettrica che fende il legno, il tremito delle foglie, il brusio del ruscello, i richiami di un ragazzo, le sensazioni, le motivazioni, i pensieri che si inseguono l'un l'altro e vanno sempre più in profondità, la consapevolezza della totalità della coscienza. E in tale attenzione, il tempo, nella forma dello ieri che rincorre lo spazio del domani, e la coscienza, con il suo serpeggiare, raggiungono una condizione di calma e tranquillità. In tale immobilità c'è un movimento incommensurabile, incomparabile, un movimento che non ha corpo, che è l'essenza della beatitudine, della morte e della vita; un movimento che non può essere seguito, perché non lascia alcuna traccia, e nel suo essere fermo, immobile, è l'essenza di ogni movimento. La strada si dirigeva a occidente, insinuandosi tra i campi fradici di pioggia, oltrepassando piccoli villaggi sul ciglio delle colline, scavalcando torrenti montani dalle limpide acque di neve. Oltre passava chiese dai campanili di rame e proseguiva verso le nuvole scure, cupe e cariche di pioggia, con i monti stretti in cerchio intorno. Iniziò a piovigginare, e guardandoci casualmente alle spalle attraverso il lunotto posteriore dell'auto, che procedeva lentamente, potemmo scorgere, là da dove provenivamo, le nuvole illuminate dal sole, il cielo blu e i monti limpidi e luminosi. Senza proferire una sola parola, istintivamente, arrestammo l'auto, facemmo retromarcia e tornammo a dirigerci verso la luce e i monti. Era incredibilmente bello e, quando la strada si aprì in un'ampia valle, il cuore si fermò, immoto come quella valle che continuava a espandersi: era assolutamente fantastico. Avevamo attraversato quella valle diverse volte, la forma delle colline ci era piuttosto familiare; potevamo riconoscere i prati e le casette, e c'era anche il rumore del ruscello, come sempre. C'era tutto fuorché il cervello, per quanto stesse guidando l'auto. Tutto era diventato

incredibilmente intenso: c'era la morte. Non perché il cervello fosse calmo, né a causa della bellezza del paesaggio, o per via della luce sulle nuvole e della ferma maestà dei monti. Per quanto avesse potuto aggiungere qualcosa, nessuna di queste cose ne era all'origine. Si trattava della morte, letteralmente. Ogni cosa giungeva improvvisamente alla fine. Non c'era continuità; il cervello dirigeva il corpo nella guida dell'auto, ed era tutto. Era davvero tutto. L'auto proseguì per un pò, quindi si arrestò. C'erano la vita e la morte, così vicine, intime, inseparabili l'una dall'altra, e né l'una né l'altra era importante. Era accaduto qualcosa di sconvolgente. Non c'era inganno né immaginazione. Era tutto troppo serio per quel genere di sciocche aberrazioni. Non era qualcosa con cui scherzare. La morte non è un fatto accidentale, e non è possibile liberarsene. È inutile cercare di discutere. Con la vita si può disquisire a piacimento, ma con la morte non è possibile. È decisamente definitiva e assoluta. Ma non si trattava della morte del corpo, che sarebbe stato un evento del tutto semplice e decisivo. Vivere con la morte era tutta un'altra faccenda. C'era la vita e c'era la morte: erano inesorabilmente unite. Non era una morte psicologica, né si trattava di un trauma che aveva rimosso ogni pensiero, ogni sensazione; non era neppure un'improvvisa aberrazione del cervello né una malattia mentale. Non era nessuna di queste cose, e non era neppure una curiosa improvvisazione di un cervello stanco o disperato. Non era un inconscio desiderio di morte. Nulla di tutto ciò. Sarebbe stato qualcosa di immaturo e assai facilmente individuabile. Era qualcosa che si situava in una dimensione diversa, qualcosa che sfidava una descrizione spazio-temporale. Era là, l'essenza stessa della morte. L'essenza del sé è la morte, ma questa morte era anche l'essenza stessa della vita. In realtà, queste due, vita e morte, non erano separate. Non era qualcosa che il cervello avesse evocato per sua consolazione e per stabilire una sicurezza concettuale. Il

vivere stesso era morire, e il morire era vivere. Nell'auto, con tutta quella bellezza e quei colori, con quella ‘sensazione' di estasi, la morte era parte dell'amore, parte di ogni cosa. La morte non era un simbolo, un'idea, qualcosa di conosciuto. Era là, realmente, concretamente, altrettanto intensa e pressante del clacson di un'auto che volesse sorpassarci. Proprio come la vita non avrebbe mai accettato di andarsene o di essere messa da parte, in quel momento neppure la morte lo avrebbe permesso. Era là con un'intensità straordinaria, e con uno scopo. Quello stato proseguì per tutta la notte, sembrava aver preso possesso del cervello e delle attività usuali; non vi furono molti eventi a livello cerebrale, e tuttavia c'era una noncurante indifferenza nei loro confronti. Anche prima c'era indifferenza, ma ora era al di là e oltre ogni formulazione. Ogni cosa era diventata molto più intensa, sia la vita sia la morte. La morte era là al risveglio, senza sofferenza, accompagnata dalla vita. Fu una mattina meravigliosa. C'era la benedizione dello splendore delle montagne e degli alberi.

24 agosto

Era una giornata calda, e c'erano ombre in abbondanza; le rocce brillavano di una luce uniforme. I pini, scuri, sembravano assolutamente immobili, a differenza dei pioppi, che invece erano pronti a fremere al primo alito di vento. Da occidente tirava una forte brezza che spazzava tutta la valle. Le rocce erano così vive che sembravano rincorrere le nuvole, e le nuvole aderire a esse, sino a prenderne la forma e le curve; gli scivolavano intorno, ed era difficile distinguere le une dalle altre. Anche gli alberi si muovevano con le nuvole. L'intera valle sembrava muoversi, e quei piccoli, stretti sentieri che salivano su tra i boschi parevano scuotersi e prendere vita. I prati luccicanti erano il rifugio di migliaia di timidi fiori. Ma stamani erano le rocce a dominare la valle: mostravano infinite tinte cosicché non c'era altro che colore; quelle rocce erano delicate, e

nella luce del mattino apparivano in migliaia di forme e dimensioni. Erano talmente indifferenti a ogni cosa: al vento, alle piogge, alle esplosioni causate dagli uomini per le loro necessità. Erano sempre state là, e là sarebbero rimaste, al di là del tempo. Era una splendida mattina, il sole raggiungeva ogni angolo, e non c'era foglia che non si scuotesse; era una mattina ideale per la gita, forse non lunga ma sufficiente per apprezzare la bellezza di quei luoghi. Quella mattina era nuova a causa della morte, non la morte dovuta alla vecchiaia, alla malattia o a un incidente, ma quel genere di morte che distrugge affinché la creazione possa essere. Non c'è creazione se la morte non spazza via tutto ciò che il cervello ha raccolto al fine di salvaguardare la propria esistenza egocentrica. In precedenza la morte era una nuova forma di continuità, era associata alla continuità. Con la morte sopravveniva una nuova esistenza, una nuova esperienza, un nuovo respiro, una nuova vita. Il vecchio cessava, e il nuovo prendeva vita, e il nuovo a sua volta dava vita a qualcos'altro, anch'esso nuovo. La morte era il veicolo per una nuova condizione, per una nuova invenzione, per un nuovo modo di vivere, per un nuovo pensiero. Si trattava di un cambiamento spaventoso, ma era proprio quel cambiamento a nutrire una fresca speranza. Ma in quel momento la morte non produceva nulla di nuovo, nessun nuovo orizzonte, nessun respiro. È morte, assoluta e definitiva. Oltre non c'è nulla, né il passato né il futuro. Nulla. Non c'è nulla che venga alla luce, e tuttavia non c'è disperazione, né ricerca, ma solo una morte totale, senza tempo, qualcosa che scaturisce da una grande e sconosciuta profondità. La morte è là, e non porta con sé né il nuovo né il vecchio. È una morte senza sorrisi né lacrime. Non è una maschera che ricopra e occulti qualche realtà. La realtà stessa è morte, e non c'è bisogno di nasconderla. La morte ha spazzato via ogni cosa, senza lasciare nulla. Questo nulla è la danza della foglia, è il richiamo di quel bambino. È il nulla. Dev'esserci il nulla. Ciò

che continua è decadenza, meccanismo, abitudine, ambizione. Là c'è corruzione, ma non morte. La morte è il nulla assoluto. È necessaria, perché è da essa che scaturiscono la vita e l'amore. È da quel nulla che sorge la creazione. Senza morte assoluta non c'è creazione.

31 agosto

La meditazione senza una formula prestabilita, senza alcuna causa e ragione, senza un fine e uno scopo, è un fenomeno incredibile. Si tratta non solo di una grande esplosione purificatrice, ma è anche morte, una morte senza domani. La sua purezza è devastante, non lascia alcun angolo nascosto nelle cui ombre oscure il pensiero possa acquattarsi. La sua purezza è vulnerabile, non si tratta di una virtù prodotta dalla resistenza. È pura perché non oppone alcuna resistenza, come l'amore. Nella meditazione non c'è domani, nessuna discussione con la morte. La morte dello ieri e del domani non permette lo squallore del tempo presente, perché il presente è sempre squallido, ma è all'origine di una distruzione che è il nuovo. È questa la meditazione, non un insieme di sciocche valutazioni cerebrali motivate dalla ricerca della sicurezza. La meditazione è la distruzione della sicurezza, e in essa c'è una grande bellezza, non la bellezza delle cose create dall'uomo o dalla natura, ma la bellezza del silenzio. Tale silenzio è il vuoto in cui e da cui fluiscono tutti i fenomeni, in cui ogni cosa esiste. Non è conoscibile. Non può essere raggiunto né dall'intelletto né dalle sensazioni; non c'è modo di conquistarlo, e qualsiasi metodo per ottenerlo è l'invenzione di una mente avida. Ogni metodo e strumento del sé calcolatore dev'essere completamente distrutto; tutto ciò che va avanti o indietro nel tempo, il suo stesso scorrere, deve cessare, di modo che non ci sia più un domani. La meditazione è distruzione; è un pericolo per chiunque desideri condurre una vita superficiale, una vita di fantasia e mito. Le stelle erano davvero brillanti, luminose nel primo mattino. L'alba era ancora lontana.

C'era una calma stupefacente; persino il ruscello, normalmente fragoroso, si era quietato, e le colline tutt'intorno erano silenziose. Passò un'ora intera, in uno stato in cui il cervello non era affatto addormentato, ma anzi ben sveglio, sensibile, intento semplicemente a osservare; in uno stato simile la totalità della mente può andare oltre se stessa, senza direzioni, perché non c'è nessuno che la dirige. La meditazione è una tempesta, che distrugge e pulisce. Poi, lontana, giunse l'alba. Da oriente si diffondeva una luce, così giovane e pallida, così calma e timida; superò quelle colline lontane, sfiorando le montagne e i picchi torreggianti. Raggruppati o solitari, gli alberi restavano immobili; i pioppi cominciarono a risvegliarsi, e il torrente esplose con gioia. Il muro bianco della fattoria, rivolto a occidente, divenne ancora più bianco. Lentamente, tranquillamente, la luce arrivò e inondò la terra, quasi implorante. Allora le cime innevate iniziarono ad accendersi di rosa, e si levarono i rumori del primo mattino. Tre corvi attraversarono il cielo, silenziosi, volando tutti nella stessa direzione; da lontano venne il suono del campanaccio di una mucca, e subito tornò il silenzio. Poi sopraggiunse un'auto dalla collina, e il giorno ebbe inizio. Su quel sentiero nel bosco cadde una foglia ingiallita; per una parte di quegli alberi l'autunno era già arrivato. Era un'unica foglia, perfetta, pulita, senza macchie. Era del giallo dell'autunno, e nella sua morte era ancora bella; non era stata toccata da alcuna malattia. C'era ancora la pienezza della primavera e dell'estate, e le foglie di quell'albero erano ancora tutte verdi. Era una morte gloriosa. La morte era là, non nella foglia ingiallita, ma concretamente presente; non una morte inevitabile, tradizionale, ma la morte che è sempre presente. Non era una fantasia, era una realtà che non poteva essere dissimulata. Una realtà onnipresente, in ogni curva della strada, in ogni casa, con ogni divinità. Era là con tutta la sua forza e la sua bellezza. Non possiamo evitare la morte. Possiamo forse dimenticarcene, oppure

razionalizzarla, o credere che rinasceremo, o che risorgeremo. Qualsiasi cosa facciamo, sia che andiamo in chiesa sia che ci dedichiamo a un libro, è sempre presente, nelle festività come nella salute. Per conoscerla dobbiamo viverci insieme. Non possiamo conoscerla se ne abbiamo paura. La paura non fa altro che offuscarla. Per conoscerla dobbiamo amarla. Per viverci insieme dobbiamo amarla. Conoscerla non vuol dire metterle fine. Si mette fine alla conoscenza, non alla morte. Amarla non vuol dire avere familiarità con la morte, perché non è possibile avere familiarità con la distruzione. Non possiamo amare qualcosa che non conosciamo, eppure non conosciamo nulla, neppure nostra moglie o il nostro capo, per non parlare poi di un estraneo assoluto. Tuttavia dobbiamo amarla, amare l'estraneo, il non conosciuto. Amiamo soltanto ciò di cui siamo certi, ciò che ci dà conforto e sicurezza. Non amiamo l'incertezza, il non conosciuto; magari amiamo il pericolo, diamo la vita per un altro oppure uccidiamo per il nostro paese, ma non è questo l'amore: tutto ciò comporta un profitto, una ricompensa, quel guadagno e quel successo che continuiamo ad amare per quanto contengano molto dolore. Nel conoscere la morte non c'è alcun profitto, ma stranamente la morte e l'amore sono sempre uniti l'una all'altro, non si separano mai. Non possiamo amare senza la morte, non possiamo abbracciare nulla senza la presenza della morte. Dove c'è amore c'è anche morte: sono inseparabili. Ma sappiamo cosa sia l'amore? Conosciamo le sensazioni, le emozioni, il desiderio, il sentimento, il meccanismo del pensiero, ma nulla di ciò è amore. Amiamo nostro marito, i nostri figli; odiamo la guerra, eppure la facciamo. Il nostro amore conosce l'odio, l'invidia, l'ambizione e la paura, ma la loro sostanza non è amore. Amiamo il potere e il prestigio, ma il potere e il prestigio sono nocivi, corrompono. Sappiamo cosa sia l'amore? Non conoscerlo mai è la sua meraviglia, la sua bellezza. Non conoscere mai non implica restare nel

dubbio, né comporta uno stato di disperazione; è la morte dello ieri e quindi l'assoluta incertezza del domani. L'amore non ha alcuna continuità, come d'altronde la morte. La continuità appartiene solo ai ricordi e alla fotografia nella cornice, ma tutto ciò è meccanico, e persino le macchine si logorano, lasciando spazio a nuove immagini, a nuovi ricordi. Qualsiasi cosa dotata di continuità si logora continuamente, e ciò che si logora non è morte. L'amore e la morte sono inseparabili, e dove sono presenti c'è sempre distruzione.

Saanen, 28 luglio 1964

Vi ho parlato della morte perché possiate davvero comprendere la questione nel suo complesso, non solo ora, ma per il resto della vostra vita, perché possiate essere liberi dalla sofferenza e dalla paura, e sappiate davvero cosa significhi morire. Se la vostra mente non è completamente attenta, innocente, consapevole, ora come nei giorni a venire, ascoltare queste parole sarà assolutamente inutile. Ma se siete consapevoli, profondamente attenti, consci dei vostri pensieri e delle vostre sensazioni, se non cercate di interpretare quanto dice chi vi parla, ma vi osservate mentre la descrizione prosegue e si approfondisce, allora vivrete, vivrete non solo con esultanza, ma anche con la morte e con l'amore.